Quién es quién en los precios de canasta básica

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Calidad de fórmulas para lactantes

Las **mejores marcas** de **harina de trigo, maíz y para hot cakes**

- *¿Convienen las* ***tarjetas de crédito*** *en tiendas de autoservicio y departamentales?*
- *Lo que ofrecen los* ***seguros para casa-habitación***
- *Sus derechos en* ***valet parking*** *y* ***estacionamientos***
- *Para superar* ***dificultades*** *durante* ***la lactancia***
- *Cómo elaborar:*

  Harina integral para hot cakes
  Salchichas tipo frankfurt

Enero 1999 · Núm. 263 · México · $ 13.°°

Radio

Revista del Consumidor

- Domingo
17:30 a 17:45
XEJP-FM/93.7
Stereo Joya

- Jueves
00:00 a 00:15
XHM-FM/88.9
Azul 89 ACIR

- Viernes
18:30 a 18:45
XEQ-FM/92.9
La K-Buena
Radiópolis

- Lunes
05:00 a 05:15
XEVOZ 1590 AM
Bonita

- Jueves
22:30 a 22.45
XEQ/940 AM
La Q 940
Radiópolis

- Viernes
22:00 a 22:15
XEAI / 1500 AM
Radio AI

- Sábado
21:30 a 21:45
XEFAJ / 1560 AM
La Consentida O. R. C.

TV Revista del Consumidor

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Miércoles 00:30 a 01:00
- Canal 40 Miércoles 17:00 a 17:30
- Canal 4 Jueves 00:30 a 01:00
- Canal 11 Jueves 5:30 a 6:00
- Canal 13 Viernes 5:30 a 6:00
- EDUSAT Viernes 7:00 a 7:30

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Roberto Campa Cifrián

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García,
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza,
Vanessa Prieto Barrientos,
Lorena M. Romo Maldonado,
Paola Herrera Rashid

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba,
Margarito Sánchez Cabrera,
Alfonso J. Solís Loza,
Roberto Paz Amaya,
Maricel González Sánchez

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano,
Francisco Alatriste Torres.

Teléfonos de la revista
211•90•82 ó 625•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
553•05•74.

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos 208,
piso 14, Colonia Condesa,
C.P. 06140, Delegación
Cuauhtémoc, o al A. P. 20600,
México, D. F.

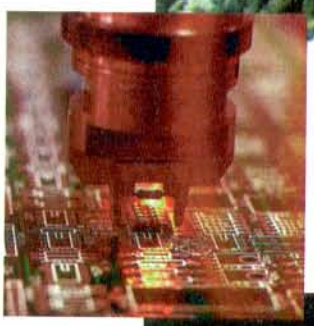
Consulte la página de PROFECO en Internet:
http://www.profeco.gob.mx

Un buen comienzo

Éste no es el inicio de un año cualquiera: se trata del último del siglo XX.

El presente siglo ha estado lleno de logros e innovaciones en todas las áreas: sobre todo en la tecnológica y en la científica, logros que demuestran la perseverancia y tenacidad del hombre, como la llegada a la luna.

Sin embargo, esta centuria también ha sido testigo de lamentables disputas genocidas, que han dejado una grave secuela difícil de borrar. Pero sobre todo del maltrato al que hemos sometido a la naturaleza.



Esta última década del siglo XX, y en especial el año pasado, estuvo marcado por la fuerza extrema de la naturaleza sobre sus habitantes: calor, huracanes, ciclones, lluvias torrenciales, incendios forestales y fuertes fríos, fenómenos naturales cuya aparición obedece al descuido y el maltrato que ha recibido nuestro hábitat.

Éste es un buen momento para reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo: si evitamos el uso de productos peligrosos, como aerosoles, y de los no biodegradables, combatimos la contaminación ambiental, la visual y la auditiva, y racionalizamos nuestro consumo de energéticos y agua daremos un gran paso para alcanzar un mejor nivel de vida en el nuevo milenio.

Con estas acciones pondremos un grano de arena para recuperar el equilibrio de la naturaleza y evitar los cambios climáticos extremosos que actualmente nos agobian.

Reconciliémonos con nuestro planeta, para demostrarle que lo queremos y lo respetamos.

En suma, es un buen momento para hacer la paz con él.

Sumario

Enero de 1999 • Núm. 263

A su servicio 3
- Precios comparativos

Quién es quién en los precios 4
- Canastas básicas

Derechos de los consumidores 10
- Muebles sobre medida
- Cómo contratar una mudanza

Antes de contratar 14
- Seguros para casa-habitación
- Escuelas de manejo
- Valuadores
- Tarjetas de crédito en tiendas de autoservicio y departamentales

Alimentación y nutrición 26
- Alimentos enriquecidos
- Qué hacer para que su hijo se alimente
- Lactancia materna

Qué hay detrás de... 35
- La clave eres tú
- Estacionamientos y *valet parking*
- Consejeros matrimoniales

Reporte especial
- Fórmulas para lactantes
- Harinas y harinas preparadas para hot cakes

Tecnologías domésticas y platillos sabios
en páginas centrales

coleccionables

Por su salud 44
- Alergias

Yo consumidor 47
- Compras por televisión
- Personal del aeropuerto
- Pesadilla con su cuenta de inversión

Nuestro medio 49
- Papel reciclado

La ciencia y usted 53
- Tiendas del futuro 57
- Rayos ultravioleta

Consu-humor 56

Los pequeños consumidores 60
- Cómo cortar el hilo
- Mucho ojo

Buzón del consumidor 62

Precios comparativos para el **consumidor**

Hugo Beltrán Ugarte, director general de Análisis y Prácticas Comerciales de PROFECO, explica a nuestros lectores los beneficios del programa Quién es quién en los precios.

Nuestro trabajo se centra básicamente en cuatro grandes áreas: investigación de precios (se desarrolla el programa «Quién es quién en los precios»); investigación económica (se realizan estudios de mercado); estudios de opinión (para saber qué es lo que la gente demanda); y apoyo técnico (capacitación al personal del interior del país).

El área más importante, tanto por el volumen de recursos que emplea como por la información que genera, es la de investigación de precios.

Actualmente se monitorean poco más de 2 mil productos a nivel nacional -específicamente en 19 ciudades, incluyendo el Distrito Federal-, y se levantan precios en 5 mil establecimientos comerciales aproximadamente.

Lo anterior permite informar a los consumidores qué está pasando con los precios. Por ejemplo, si un consumidor nos consulta antes de adquirir productos básicos, puede ahorrar un promedio del 35 ó 40 por ciento respecto a un consumo medio; si se trata de medicamentos, ese ahorro podría llegar hasta un 45 por ciento y en electrodomésticos hasta un 80 por ciento.

Por otra parte, «Quién es quién en los precios» es un programa con un alto contenido social, pues quienes reciben un menor ingreso obtienen un mayor ahorro, porque los productos que monitoreamos son de consumo popular, ya que difícilmente se encontrarán con listas de precios de raquetas de tenis, salmón o automóviles.

Otra de las ventajas que ofrece este programa es que el consumidor puede conocer los precios actuales de los productos básicos, medicamentos y electrodomésticos a través del teléfono 568-87-22, adquirir la publicación semanal *Quién es quién en los precios*, o bien, consultar las pantallas sensibles al tacto (*touch screen*) ubicadas en algunas delegaciones de PROFECO.

En la ciudad de México, por ejemplo, hay 45 verificadores que diariamente a las siete de la mañana, con una computadora portátil y un lector de código de barras, recorren entre 300 y 500 establecimientos para recopilar precios.

Estas personas regresan en la tarde y vacían los datos de sus computadoras a la red central; a las seis de la tarde del mismo día el consumidor puede obtener la información de precios.

Este programa ha tenido excelentes resultados, y para continuar al servicio del consumidor estamos iniciando un proyecto con la finalidad de conocer cuál es el destino del gasto familiar.

Durante 30 días haremos un seguimiento de aproximadamente 16 mil familias a nivel nacional para saber qué productos compran, cuáles marcas prefieren y en qué presentaciones.

Posteriormente se integrará una base de datos que se dará a conocer a los fabricantes para que se enteren, por ejemplo, que hay un mercado de 4 millones de jubilados que compran frijoles por puños, gramos o cuartos, a un precio muy elevado; ¿por qué no contemplan la posibilidad de vender esos productos en otras presentaciones?

Otro de nuestros proyectos es demostrarle a los consumidores que muchas veces el mercado informal es más caro que el establecido; por ejemplo, el año pasado pudimos comprobar que los precios de juguetes y electrodomésticos eran 18 por ciento más elevados en los puestos ambulantes, con el agravante de que ellos no entregan factura ni garantía y no cuentan con centros de servicio.

Si usted, amigo lector, quiere conocer los precios de productos de la canasta básica, medicamentos o electrodomésticos, puede comunicarse al teléfono del consumidor o consultar nuestra página en Internet: http://www.profeco.gob.mx

Y no lo olvide: ¡usted debe ejercer su poder de compra!

Vanessa Prieto

Para iniciar el año ahorrando... ¡consúltenos!

Con el inicio de un nuevo año normalmente nos planteamos propósitos y proyectos relacionados con nuestros hábitos o de superación personal. Por ello, y considerando que los renovados bríos de año nuevo se orientan a alcanzar una mejor calidad de vida, el programa **¿Quién es quién en los precios?** lo invita a mejorar sus decisiones de compra permanentemente.

En este espacio de la **Revista del Consumidor** hemos insistido en la ventaja que representa comparar antes de adquirir los productos que consume, ya que de esa forma usted puede obtener ahorros considerables. Al principio de año, después de los inevitables gastos de las fiestas navideñas y de año nuevo, es muy importante contar con información que nos permita optimizar el presupuesto familiar.

Los productos con mayor demanda permanente son los básicos alimenticios, de limpieza del hogar, de aseo personal, así como frutas y verduras. A continuación le presentamos un comparativo de precios promedio de diferentes canastas de estos grupos de bienes, en diferentes establecimientos del área metropolitana de la ciudad de México, partiendo del monitoreo diario realizado del 23 al 27 de noviembre de 1998.

Para este comparativo seleccionamos productos con precio bajo para la primera canasta y con precio alto para la segunda.

En el caso de las frutas y las verduras se conformaron dos canastas, una con ocho frutas de temporada y otra con siete verduras de consumo cotidiano, a fin de que conozca las mejores opciones de compra.

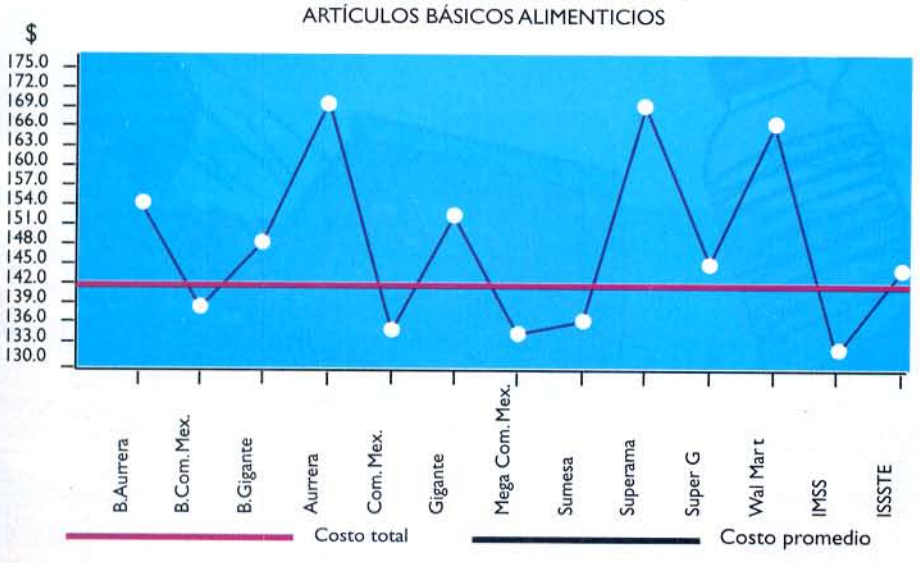
Básicos alimenticios

En el caso de los productos básicos alimenticios integramos dos canastas con los mismos bienes, pero de diferentes marcas, con el objetivo de que usted conozca tanto las marcas como las cadenas comerciales que le ofrecen mayor ventaja en precios.

Los productos incluidos en ambas canastas fueron los siguientes:

Producto	Marcas Canasta Uno	Marcas Canasta Dos
Aceite, botella 1 litro	Capullo	Mazola
Arroz, bolsa 1 kg	Morelos	Mexica
Atún, lata de 174 g, en aceite	Tuny	Herdez
Azúcar, bolsa 2 kg	Estándar morena	Refinada
Jamón, 1 kg, horneado preferente	Fud, 14 % proteínas	Fud, 18 % proteínas
Café soluble, frasco 200 g	Nescafé Dolca	Decaf, descafeinado
Chiles en lata, 220 g, jalapeños rajas	La Costeña	Herdez
Chocolate en polvo, bolsa de 400 g	Choco Choco	Choco Milk
Leche pasteurizada, caja 1 litro	Boreal Plus	Alpura 2000, azul
Pasta para sopa, paquete 200 g	La Moderna	Vesta Tres Estrellas

GRÁFICA 1
COSTO PROMEDIO DE LA CANASTA UNO
ARTÍCULOS BÁSICOS ALIMENTICIOS



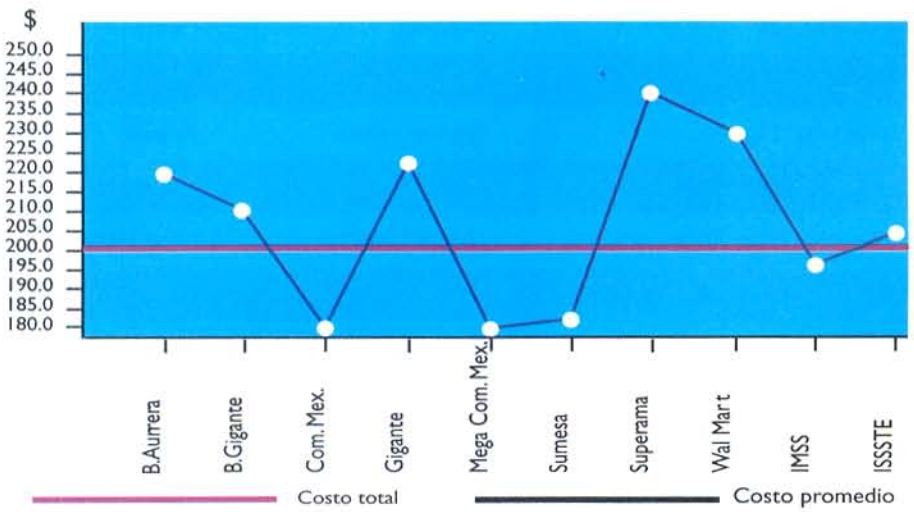
Canasta Uno

El costo promedio para esta canasta en el área metropolitana fue de $ 142.23, mientras que las tiendas del IMSS, que registraron el nivel de precios más bajo, la ofrecieron en $ 131.95, es decir, $ 10.28 más barata que el promedio. Otras buenas opciones fueron las cadenas Mega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana, Sumesa y Bodega Comercial Mexicana, las cuales registraron precios entre $ 4.33 y $ 7.81 por arriba de la mejor opción. En tanto que las tiendas Aurrera registraron el costo total más alto, al vender la canasta $ 38.61 por arriba de la de mejor precio.

Canasta Dos

Esta segunda canasta registró un costo promedio que osciló entre $ 182.73 y $ 242.41, en las diez cadenas comerciales en que estuvo presente; el precio más bajo se registró en las tiendas Comercial Mexicana y el más alto en Superama. Con estos datos usted puede observar que ahorrará hasta $ 59.68 al comprar en la primera opción. Asimismo le podemos recomendar otras tres alternativas de compra, ya que el costo de la canasta no rebasa el costo promedio metropolitano ($ 199.22), las cuales son: Mega Comercial Mexicana, Sumesa e IMSS (véase Gráfica 2).

GRÁFICA 2
COSTO PROMEDIO DE LA CANASTA DOS
ARTÍCULOS BÁSICOS ALIMENTICIOS



Artículos de limpieza y aseo personal

A continuación le presentamos dos canastas alternativas de productos de limpieza del hogar y cuidado personal, con precios en 12 y 13 diferentes cadenas comerciales respectivamente. En cada gráfica usted podrá identificar cuál es la cadena comercial más barata y en qué proporción.

Los productos que integran las canastas son los siguientes:

Primera Canasta

Detergente en polvo p/ropa Rápido muy Rendidor, bolsa 2 kg
Limpiador líquido p/piso Pinol, botella 1 litro
Desodorante Mum Clear, barra 45 g
Jabón de tocador Palmolive, Sist. avanz. de hidratac., barra 150 g
Rastrillos desechables Perma Sharp II, paq. c/2
Repuestos de navajas Gillette Sensor for Women, estuche c/3
Servilletas de papel blanco Lys, paq. 250 hojas
Toallas sanitarias Saba Íntima Sensa Sec Regular, bolsa 18 pzas.

Segunda Canasta

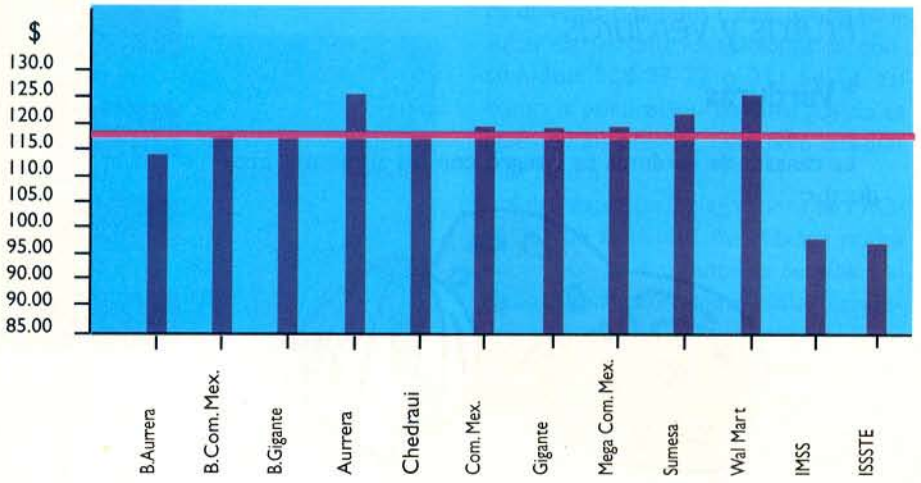
Detergente en polvo p/ropa Ariel c/blanqueador, bolsa 1,800 g
Limpiador líquido p/piso Maestro Limpio pino, botella 1 litro
Desodorante Lady Speed Stick, barra 45 g, Floral-lilac-musk-áloe
Jabón de tocador Camay, barra 150 g, suave/clásico/gala
Rastrillos desechables Gillette Presto Barba Max Plus, banda extralubrisuave, paq c/2
Repuestos de navajas Gillette Sensor Excel, estuche c/3
Servilletas de papel blanco Pétalo, paq. 250 hojas
Toallas sanitarias Always Excel Super Delgada, bolsa 18 pzas., regular s/alas

Por otro lado, el precio promedio metropolitano de la Canasta Uno representa un ahorro de $ 56.99 respecto al de la Canasta Dos, de este modo usted puede comprobar los beneficios de elegir tanto marcas como establecimientos alternativos que le brinden oportunidades de ahorro.

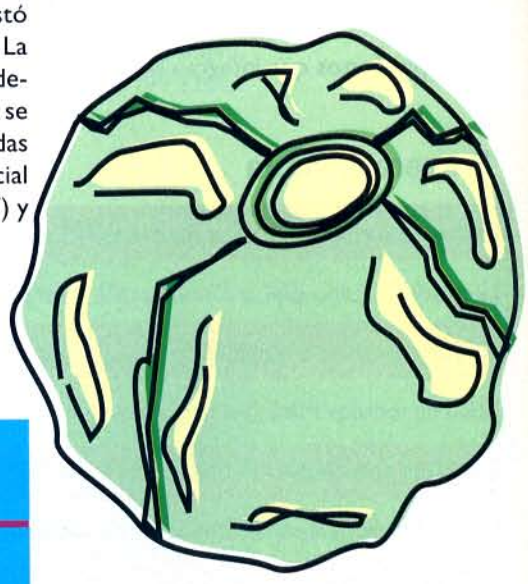
Es importante destacar que en ambos casos, las opciones más atractivas de compra corresponden a las cadenas de tiendas Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana, IMSS y Sumesa.

En la Gráfica 3 se observa que en la cadena de tiendas del ISSSTE el costo de la primera canasta es de $ 102.16, con una diferencia de $ 15.02 respecto al precio promedio del área metropolitana y de $ 22.91 respecto al costo total más alto, detectado en la cadena de tiendas Wal Mart. Asimismo, las tiendas del IMSS representan la segunda mejor opción de compra, seguidas por Bodega Aurrera, cadenas que ofrecieron precios por debajo del costo promedio ($ 117.18).

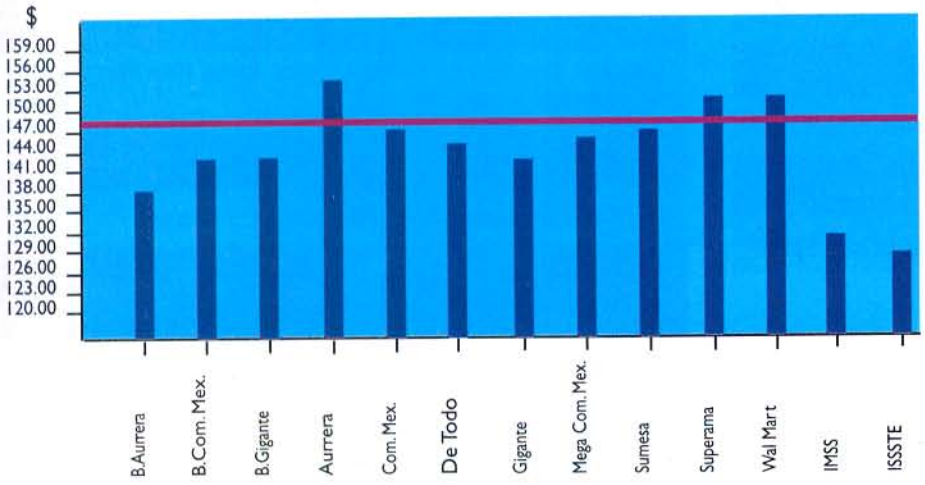
GRÁFICA 3
COSTO PROMEDIO DE LA CANASTA UNO
ARTÍCULOS DE LIMPIEZA Y ASEO PERSONAL



Al igual que en el caso anterior, las tiendas del ISSSTE registraron el menor costo ($ 128.34) para la segunda canasta de productos, en tanto que en Aurrera costó $ 154.03, es decir, el ahorro posible al elegir la primera opción es de $ 25.69. La segunda y tercera mejores opciones de compra fueron las tiendas del IMSS y Bodega Aurrera, con un costo de $ 130.91 y $ 138.28 respectivamente. También se encontraron por debajo del costo promedio ($ 147.90) las cadenas de tiendas Bodega Comercial Mexicana ($ 142.50), Bodega Gigante ($ 143.13), Comercial Mexicana ($ 146.98), De Todo ($ 145.15), Gigante ($ 142.40), Sumesa ($ 147.07) y Mega Comercial Mexicana ($ 146.25) (véase Gráfica 4).

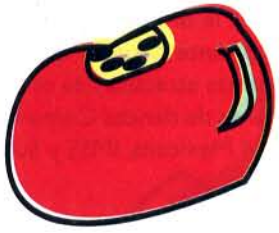


GRÁFICA 4
COSTO PROMEDIO DE LA CANASTA DOS ARTÍCULOS DE LIMPIEZA Y ASEO PERSONAL



Asimismo, la diferencia entre el costo promedio metropolitano de ambas canastas es de $ 30.72, lo que significa que la segunda alternativa es en promedio 20.77 por ciento más barata que la primera.

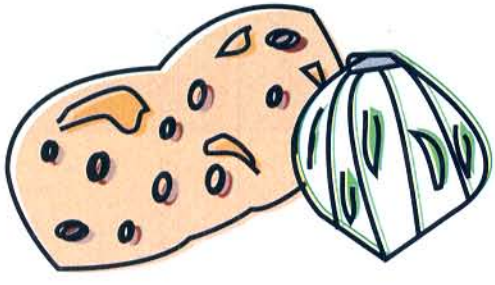
Es claro que la segunda canasta de productos es la más económica, independientemente del establecimiento donde se realice la compra. De esta manera, al elegir marcas de productos más económicos se incrementa nuestro poder adquisitivo.



Frutas y verduras

*Verduras

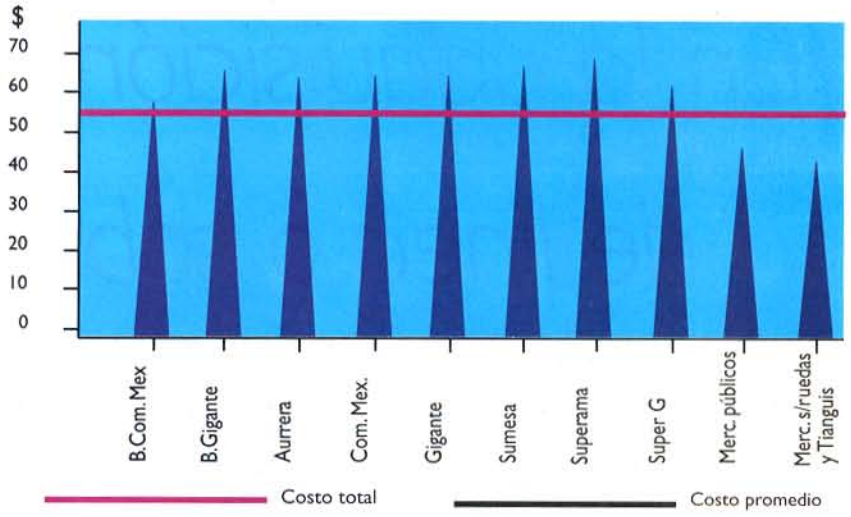
La canasta de verduras se integró con los siguientes productos:



Producto	Cantidad
Calabaza italiana/japonesa	1 kg
Cebolla blanca s/rabo	1 kg
Jitomate bola/sinaloa	1 kg
Lechuga romana	1 pza.
Papa criolla gde.	1 kg
Ejote verde	1 kg
Zanahoria mediana	1 kg

El costo total de dicha canasta fluctuó entre $ 41.53 y $ 63.14; el primero se detectó en los Mercados sobre ruedas y Tianguis y el segundo en las tiendas Superama, lo que representó una diferencia de $ 21.61. Además, como se observa en la Gráfica 5, los Mercados públicos son otra opción que ofrece un nivel de precio ($ 43.48) por abajo del costo promedio del área metropolitana de la ciudad de México ($ 54.91).

GRÁFICA 5
COSTO PROMEDIO DE LA CANASTA DE VERDURAS



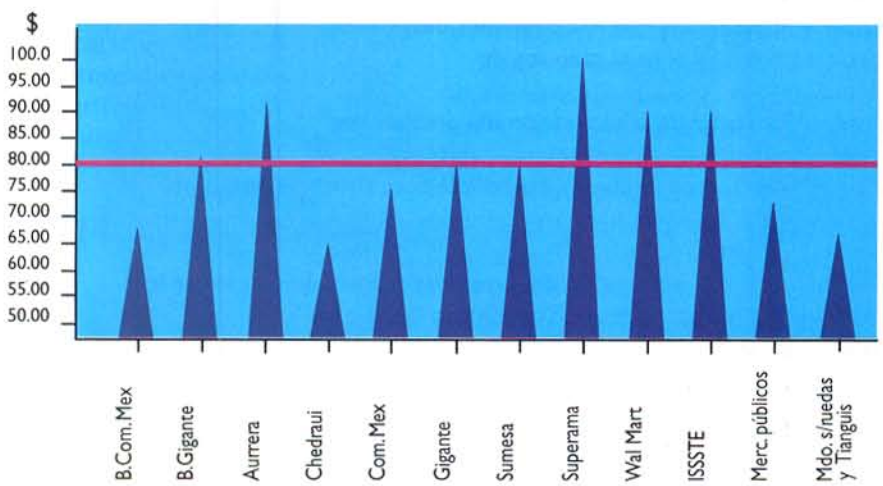
* Frutas

Las frutas de temporada consideradas en este comparativo son las siguientes:

Producto	Cantidad
Aguacate	1 kg
Limón	1 kg
Mandarina	1 kg
Manzana	1 kg
Pera	1 kg
Plátano Tabasco	1 kg
Toronja	1 kg
Uva	1 kg

Según la Gráfica 6, las tiendas Chedraui constituyeron la mejor opción de compra con $ 63.49; en segundo lugar se ubicaron los Mercados sobre ruedas y Tianguis, ya que vendieron la canasta sólo $ 3.44 por arriba de la primera opción. Las Bodegas Comercial Mexicana, los Mercados públicos y la cadena Comercial Mexicana fueron otras alternativas inferiores al precio promedio ($ 79.73).

GRÁFICA 6
COSTO PROMEDIO DE LA CANASTA DE FRUTAS



En el mercado existe una gran diversidad de marcas de los productos de mayor demanda, pero finalmente usted elige el artículo que más le conviene de acuerdo con sus gustos y preferencias. Sólo le recordamos que existen productos alternativos y establecimientos cercanos a su domicilio que pueden satisfacer sus necesidades. Para que conozca diversas opciones usted puede consultar diariamente los teléfonos del consumidor: 568-87-22 ó 211-64-14, así como la publicación semanal *¿Quién es quién en los precios?, Guía para comprar más barato.*

Además, en las Delegaciones de PROFECO de la ciudad de México podrá hacer uso de las Pantallas sensibles al tacto *(Touch screen)*, las cuales contienen información veraz y oportuna sobre los precios de los productos analizados, tecnologías domésticas, recetas de cocina y consejos prácticos para el mantenimiento de su hogar.

En la adquisición de muebles de línea o sobre medida

¡La norma es cumplir!

¿Tiene planeado amueblar su casa? Si es así le informamos que para que tome la mejor decisión de compra, existe una Norma Oficial que establece los requisitos de información que deben proporcionar a los consumidores las mueblerías, fábricas, empresas y personas dedicadas a la venta y fabricación de muebles para el hogar.

La Norma Oficial Mexicana NOM-117-SCFI-1995, emitida por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (SECOFI), establece que este ordenamiento es para los fabricantes de toda la República Mexicana de muebles de línea (es decir, aquellos que se producen en serie y al por mayor) o sobre medida, esto es, los que se fabrican con las características que solicite el consumidor.

Esta norma señala que antes de formalizar la compra, el vendedor o fabricante le deberá proporcionar, de forma clara y veraz, toda la información que usted le solicite sobre los muebles que le ofrecen, así como las principales características de los materiales, el precio exacto, formas de pago y de entrega, entre otros datos.

Muebles sobre medida

Tratándose de muebles sobre medida, como cocinas integrales y libreros, usted puede solicitar un presupuesto por escrito, el cual debe contener, además de los datos generales del fabricante, por lo menos la siguiente información:

- La descripción del mueble solicitado y sus características: modelo, color, dimensión, acabados y el tipo de materiales que se utilizarán.
- El precio exacto del mueble y de las piezas que lo componen, desglosado.
- Los costos por transportación o flete y, si es el caso, los de colocación y mantenimiento.
- La fecha de entrega del mueble, a partir de la aceptación del presupuesto.
- La garantía que le ofrecen.
- Las formas de pago (ya sea a crédito o de contado), especificándose si se requiere o no un anticipo.
- La vigencia del presupuesto.

Es importante tomar en cuenta que si la elaboración del presupuesto tiene algún costo, se lo deberán notificar antes de que lo efectúen, para que usted decida si lo desea o no.

Al comprar muebles para el hogar

Los vendedores de muebles de línea deben contar con un catálogo actualizado de precios en moneda nacional, con el IVA desglosado, en el cual se especifiquen los diferentes acabados y materiales de los productos en venta.

- Cuando se trate de paquetes de muebles y aparatos, deberán informarle el número de piezas y el costo de cada una de ellas por separado.
- Si el proveedor requiere un anticipo o depósito en garantía para elaborar o surtir el pedido, deberá expedirle el comprobante respectivo y tomar en cuenta dicha cantidad en el pago total.

- Ningún proveedor podrá surtirle o fabricarle un mueble si usted no le ha otorgado su consentimiento por escrito.

¡No olvide pedir nota, factura, contrato u orden de trabajo!

- Las órdenes de trabajo, notas de compra o contratos que utilicen los proveedores para la comercialización de muebles de línea y sobre medida,

deben estar redactados en idioma español, ser legibles, tener la información necesaria sobre el proveedor, la descripción del mueble adquirido, el precio, los plazos, las condiciones de la entrega, así como el registro correspondiente ante PROFECO.
- El presupuesto puede hacer las veces de contrato, a condición de que cumpla con los requisitos señalados.

La garantía

Es muy importante que en el documento mediante el cual se formalice la transacción se establezcan por escrito las garantías que le ofrecen, incluyendo lo que procede en caso de que los materiales o piezas utilizados para la fabricación del mueble estén sujetos a variaciones de precios, así como las condiciones y procedimientos para hacerla válida y la vigencia, misma que debe iniciar a partir de la fecha de entrega de los muebles.

Si además del vendedor o fabricante existe otro responsable de la garantía por alguna de las piezas, partes o muebles adquiridos, le deberán proporcionar los datos necesarios para hacerla válida. Esto no le restará responsabilidad al proveedor.

Para garantizar que se respeten las disposiciones de esta Norma Oficial Mexicana, la Procuraduría Federal del Consumidor vigila y verifica su cumplimiento, y en caso necesario aplica la sanción correspondiente.

No olvide que para realizar la mejor elección, antes de decidirse a comprar muebles o mandarlos a hacer sobre medida, lo mejor es solicitar información y comparar precio y calidad.

Fuentes: -Dirección de Protección al Consumidor, SECOFI.
-Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

¡La norma es cumplir!

Cómo contratar una mudanza

¿Se cambia de casa o de oficina? o ¿necesita transportar los muebles que compró? Lo más seguro es que requiera contratar los servicios de una mudanza o flete.

Con el objetivo de orientarle acerca de cómo hacer una buena contratación, recientemente se expidió una norma oficial que establece los requisitos mínimos de información que estos prestadores de servicios deben proporcionarle.

La Norma Oficial Mexicana NOM-125-SCFI-1998 «Prácticas comerciales. Requisitos mínimos de información para la prestación del servicio de autotransporte de carga», establece que antes de contratar este servicio le deberán proporcionar la siguiente información:

- Precio del servicio, desglosando costos adicionales por concepto de seguros e impuestos.
- Tipo de vehículo en el que se transportarán sus pertenencias, especificando si son de caja abierta o cerrada. Si la totalidad de la carga se transportará en un solo vehículo, por seguridad se deberá indicar la capacidad de carga máxima del mismo.
- Garantías que le ofrecen por los bienes transportados y en caso necesario el procedimiento para presentar reclamaciones.
- La obligación del prestador de transportar la carga por una sola ocasión al domicilio señalado para su entrega. En el caso de que por causa del propio consumidor no se reciba la carga según lo acordado, deberán indicarle el procedimiento para recuperar los bienes, así como los costos adicionales que tendrá que cubrir por almacenaje y maniobras.
- La advertencia de que el precio del servicio se deberá pagar antes de que éste se efectúe, salvo que exista un convenio entre el prestador y el consumidor de que se pague hasta el momento de la entrega.

- La recomendación de que el consumidor declare el valor de todas sus pertenencias para efecto de futuras reclamaciones.

Si usted recibe la información anterior y decide contratar el servicio, el prestador deberá formalizar la operación mediante la firma de un contrato, también conocido como carta de porte, registrado en PROFECO. Este documento debe contener, cuando menos, la siguiente información:

- Nombre o razón social, Registro Federal de Causantes y domicilio del prestador del servicio.
- Nombre o razón social, teléfono y domicilio del consumidor.
- Descripción del servicio motivo del contrato, indicando si es local o foráneo.
- El valor y la descripción de las pertenencias del consumidor que se van a transportar, señalando cantidad, calidad, peso, marcas o características exteriores de los bienes.
- Precio del servicio, incluyendo el costo por maniobras y seguros.
- Lugar, fecha y hora en que el prestador del servicio recibirá la carga para su transportación.
- Lugar, fecha y hora aproximada para la entrega de la carga en el domicilio señalado por el consumidor.
- Las garantías que se ofrecen, explicando el procedimiento para indemnizar al consumidor en caso de pérdida o daños de la carga. Es muy importante que se incluyan también los datos de la póliza de seguro contratada para cubrir al consumidor en caso de daños o extravío de los bienes que se transporten.
- Las penas convencionales a que se sujetan el prestador y el consumidor por incumplimiento del contrato.

Fuentes: -Dirección de Política de Protección al Consumidor, SECOFI.
-Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Para garantizar que se respeten las disposiciones de esta Norma Oficial Mexicana, PROFECO vigila y verifica su cumplimiento y, en caso necesario, aplica la sanción correspondiente.

Seguros para casa-habitación

Desafortunadamente nuestra persona y nuestros bienes patrimoniales siempre están expuestos a riesgos, de ahí que los seguros de vida y para automóvil sean los de mayor demanda en el mercado.

En esta ocasión queremos informarle y orientarlo respecto de aquellos seguros destinados a proteger un patrimonio que se forja durante toda una vida: los seguros contra riesgos para casas-habitación.

Según datos proporcionados por la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS), alrededor del 2.5 por ciento del total de las casas-habitación registradas en todo el país están aseguradas.

Costos y riesgos

En la siguiente tabla ejemplificamos, de forma general, algunos de los costos aproximados que puede encontrar en el mercado en el renglón de seguros contra riesgos para casa-habitación:

Valor de la casa-habitación (equivalente al valor de la póliza)	Costo anual promedio de la prima (cobertura total)	Póliza mensual promedio
$ 100,000.00	$ 400.00	$ 33.33
$ 200,000.00	$ 660.00	$ 55.00
$ 400,000.00	$ 800.00	$ 66.66

Datos proporcionados por la AMIS en septiembre de 1998.

Qué cubre este seguro

Un seguro para casa-habitación sirve para proteger dicho patrimonio contra riesgos de índole natural, como terremotos, huracanes e inundaciones, y los de carácter artificial, como incendios, explosiones, etcétera.

Las aseguradoras que operan este tipo de seguros generalmente ofrecen pólizas en «paquete», las cuales engloban varias coberturas; por ejemplo, la póliza «básica» en los seguros contra riesgos para casa-habitación está diseñada para incendios, pero además incluye una cobertura contra terremotos, explosiones, huracanes e inundaciones, entre otros siniestros.

Cómo se evalúan

La prima de un seguro para casa-habitación se determina con base en diferentes riesgos específicos a los que cada propiedad está expuesta, área en donde se ubica, por ejemplo, las viviendas que se localizan cerca de gasolineras, plantas o laboratorios químicos tienen mayor probabilidad de verse afectadas.

Otro factor que se considera es el riesgo por terremoto. Las aseguradoras cuentan con un «mapa de microzonificación» en el que se identifican las áreas con mayor riesgo debido al tipo de terreno; por ejemplo, si se construyen casas en las zonas lacustres, el terreno debe rellenarse, por lo cual se consideran edificaciones poco resistentes a los terremotos, aspecto que encarece un seguro.

Para elegir

-Si desea un seguro contra daños para casa-habitación consulte las tarifas, características y ventajas que cada empresa aseguradora le ofrece; puede solicitar asesoría de forma personal en la unidad de atención a quejas de la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF), ubicada en Insurgentes Sur núm. 1971, torre 2 norte, primer piso, conjunto comercial Plaza Inn, colonia Guadalupe Inn, Distrito Federal. Si radica en el interior del país llame a través del servicio Lada sin costo al 01-800-70-304-00. Asimismo, la CNSF cuenta con delegaciones regionales en las ciudades de:

Guadalajara, Jalisco: 01(36)-16-45-66 y 16-45-60.

Hermosillo, Sonora: 01(62)-17-13-94, 17-14-91 y 01-800-62-394-00.

Mérida, Yucatán: 01(99)-24-95-88, 24-78-71 y 01-800-20-188-00.

Monterrey, Nuevo León: 01(83)-43-03-61, 43-65-81 y 01-800-83-949-00.

Veracruz, Veracruz: 01(29)-31-03-76, 31-87-96 y 01-800-29-003-00.

-Antes de elegir un seguro es necesario fijar el valor real del inmueble, ya que en caso de un siniestro se efectúa el avalúo de los daños, y sólo se pagará lo estipulado en la póliza.

-Es fundamental que no proporcione datos falsos, de lo contrario la póliza no tendrá validez; por ejemplo, si contrata un seguro para casa-habitación, pero en realidad el inmueble tiene otro giro o uso, no se pagará el seguro en caso de siniestro.

-Como consumidor de este servicio debe estar siempre al corriente en el pago de la prima, para poder cobrarla sin problemas en caso necesario.

En términos generales y de acuerdo con sus posibilidades económicas, es importante contratar un seguro para casa-habitación, ya que todos estamos expuestos a correr riegos y sería lamentable que en un instante se consumiera el patrimonio que usted y su familia han forjado durante toda su vida, ¿no lo cree?

Graciela Muñoz

Fuente: -Dirección Técnica de Daños, Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS).

Escuelas de manejo

¡vaya en la dirección correcta!

Tomar clases para aprender a manejar puede convertirse en una desagradable experiencia si el maestro no es el adecuado. Con frecuencia sucede que los padres, los hermanos mayores, los tíos o los amigos fungen como «expertos» instructores, pero muchas veces sólo logran que las «clases» incrementen el temor y el nerviosismo de los alumnos.

Si para evitar esos problemas ha pensado en recurrir a los servicios de una escuela de manejo, en este artículo le decimos cómo contratarla, cuáles son sus características y ventajas, el costo y la duración aproximados de los cursos, y le proporcionamos las recomendaciones que debe tomar en cuenta antes de contratar estos servicios, para no ser engañado.

Qué le ofrecen

Una de las principales características de las escuelas de manejo es que cuentan con instructores especializados, es decir, son personas que inspiran confianza, con mucha paciencia y temple, además de tener una amplia experiencia -por lo menos 15 años- en la conducción de automóviles.

Por lo regular, los cursos consisten en cinco horas de práctica y cinco de teoría, aunque estas últimas no son obligatorias.

El horario que ofrecen la mayoría de las escuelas de manejo investigadas es bastante flexible: el alumno puede elegir para el curso práctico el horario que más le convenga, entre las 8:00 de la mañana y las 8:00 de la noche.

Por el contrario, el curso teórico se imparte semanalmente y en un horario fijo. En éste se estudia el Reglamento de Tránsito, así como aspectos específicos de educación vial y nociones elementales de mecánica; algunas escuelas entregan a sus alumnos un manual impreso en el que se explican los contenidos del curso.

Los precios y los planes de enseñanza varían de una escuela a otra, pero generalmente todas cuentan con un plan «básico» y otro «intensivo»; el primero fluctúa entre los $ 290.00(*) y los $ 500.00, mientras que el segundo es de tres horas diarias durante dos días y su costo puede ir desde los $ 390.00 hasta los $ 500.00.

Asimismo hay escuelas que proporcionan el curso utilizando el propio auto del alumno, pero en esos casos lo ideal es que el interesado tome previamente el curso «básico», y que cuente con licencia para conducir o que el vehículo en cuestión esté asegurado.

El costo de este curso es un poco más elevado, ya que la responsabilidad de los maestros es mayor, pues los autos que son propiedad de las escuelas cuentan con una extensión del freno, y el instructor puede usarlo en caso necesario.

Anteriormente los auto-escuela tenían un sistema de «doble control», es decir, dos volantes, pedales y palanca de velocidades dobles, pero se comprobó que con este sistema de seguridad especial los alumnos se confiaban y no se esforzaban por aprender.

Actualmente las clases prácticas se realizan en calles, avenidas, ejes viales y vías rápidas para que el alumno aprenda a conducir en situaciones con distintos grados de dificultad y de velocidad.

Antes de contratar

- Antes de elegir una escuela de manejo compare precios; indague acerca de los modelos de los automóviles que se usan para impartir las clases; pregunte en qué consisten los cursos y qué horarios ofrecen.
- Verifique que la escuela esté formalmente establecida.
- Antes de que empiece el curso observe el estado físico del vehículo; los automóviles para aprender no deben ser modelos muy antiguos.
- Exija que las horas prácticas sean efectivamente de manejo.
- Si tiene algún problema con el instructor, no dude en reportarlo en la escuela.
- Aunque por lo general este tipo de escuelas no celebra contrato alguno con el cliente, exija que cuando menos le entreguen un recibo que contenga el nombre de la escuela, su R. F. C., domicilio y teléfonos.
- Indague si la escuela realiza el trámite para obtener su licencia y si ello tiene un costo extra.
- Si el prestador de servicios no cumple con lo estipulado, no dude en acudir a PROFECO. Si desea conocer el comportamiento comercial de la escuela que eligió, comuníquese al 568-87-22.

(*) Precios investigados durante el mes de agosto de 1998, sólo como una referencia para el consumidor.

Vanessa Prieto

Fuente: Sondeo de mercado en las escuelas de manejo Panamericana, Internacional, Continental y Asociación Mexicana de Automovilistas (AMA).

Para conocer su verdadero valor

¿Terrenos, maquinaria o joyas?

¿Le ha sucedido que después de rentar o vender un bien inmueble se ha quedado con la incertidumbre de saber si la transacción fue justa? Pues bien, para evitarlo es conveniente contratar los servicios de un valuador, que es la persona indicada para elaborar un diagnóstico del valor comercial (estimación basada en la información completa acerca del bien y el mercado de bienes similares) de una propiedad.

La labor de un perito valuador consiste en determinar -mediante un avalúo- el valor justo e imparcial de un bien, con el fin de que la operación de compraventa resulte equitativa para ambas partes.

¿Qué tipo de avalúo requiere?

Si usted requiere de un avalúo es importante que elija al perito valuador indicado: **de inmuebles, maquinaria y equipo, bienes agropecuarios, instalaciones industriales, negocios, joyería o de obras de arte.**

El siguiente aspecto a considerar debe ser el propósito del avalúo, por ejemplo, si se desea conocer el valor comercial del bien -estimado de valor- para su compra o venta, ofrecerlo como garantía al solicitar un crédito bancario, el traslado de dominio o el pago de impuestos -valuatorio para fines fiscales-, entre otros.

¿A quién acudir?

No olvide que la mejor recomendación es que el perito valuador esté certificado por el Colegio de Profesionales correspondiente, o ante la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV), la Comisión de Avalúos de Bienes Nacionales (Cabin), o bien, la Comisión de Avalúos de Bienes del Distrito Federal (Cabidf).

Las instituciones mencionadas efectúan revisiones constantes de sus padrones de peritos y les exigen una capacitación y actualización continuas, además de mantener programas de revisión, inspección y vigilancia de los trabajos realizados por los peritos profesionales registrados.

Para la contratación de peritos independientes certificados es aconsejable dirigirse a los colegios de profesionales, según el tipo de avalúo que requiera (véase recuadro).

Antes de contratar...

- Al firmar el dictamen valuatorio, el perito deberá indicar su número de cédula profesional.
- Es importante que usted y el profesionista determinen el monto de los honorarios, y que la propuesta se haga por escrito, pues si el cliente la firma, este documento se podrá utilizar como contrato del trabajo valuatorio.
- Es recomendable, sobre todo si se trata de bienes de valor elevado, que la propuesta sea planteada en términos de horas-hombre y por un monto fijo preestablecido, y no como un porcentaje del valor final.
- El perito podrá solicitar en su propuesta un anticipo para proceder a efectuar su trabajo.
- En el caso de avalúos bancarios, la única forma de contratación será mediante solicitud directa al banco de su elección, el cual designará al perito encargado de realizar el trabajo.

El avalúo en este caso llevará el respaldo de la institución, ya que además de la firma del perito y su clave de registro ante la CNBV, incluirá la firma de un ejecutivo del banco.

Tome sus precauciones

- Desconfíe de aquellas personas que ofrecen «Avalúos gratis» o «Avalúos por 100 pesos». Por lo general estos trabajos distan mucho de ser profesionales y estimar valores justos.
- Es importante señalar que la estimación de valores no es fácil, y la trascendencia de un mal avalúo se traducirá en una pérdida económica importante.
- Contrate y confíe en un perito valuador que tenga los elementos técnicos y los principios éticos para estimar con imparcialidad el valor de sus bienes.

Fuente: Ingeniero Armando Guerrero Soto, presidente de la Sociedad de Ingenieros Civiles Valuadores, sociedad civil filial al Colegio de Ingenieros Civiles de México.

Para una buena contratación

Los colegios de profesionales tienen una lista de peritos certificados en diversas especialidades, por lo cual es aconsejable dirigirse a ellos si usted necesita contratar los servicios de un valuador.

Colegio de Ingenieros Civiles de México, A. C.
Sociedad de Ingenieros Civiles Valuadores
Tels.: 606-13-27 y 606-63-49

Colegio de Ingenieros Agrónomos
Tel.: 277-08-96

Colegio de Arquitectos
Sociedad de Arquitectos Valuadores
Tels.: 570-01-96, 570-51-63 y 570-58-88, extensión 26

Colegio de Ingenieros Mecánicos Electricistas
Valuadores Mecánicos Electricistas
Tels.: 523-11-23 y 523-12-54

Colegio de Ingenieros Químicos
Tels.: 399-08-75 y 527-32-95

¿Convienen las **tarjetas de crédito**?

En tiendas departamentales, de autoservicio y especializadas

Si usted ya cuenta con tarjeta de crédito de alguna tienda departamental, de autoservicio o especializada, o está interesado en solicitar una, a continuación le presentamos un estudio comparativo de tarjetas de crédito de las principales tiendas, para que sepa con claridad qué le ofrecen y con base en ello tome la mejor decisión.

Ante todo no olvide considerar que de la misma forma en que los sistemas de crédito proporcionan ciertas ventajas (disponibilidad inmediata para adquirir bienes o servicios, le evitan el riesgo de llevar el dinero consigo), también implican inconvenientes, por ejemplo, el peligro de gastar más de lo previsto, o a fin de cuentas pagar más del precio original de la adquisición, debido a las altas tasas de interés que se aplican hoy en día.

Recomendaciones para utilizar su crédito

-Evite la «tarjetitis». Es preferible tener una sola tarjeta de crédito, a fin de llevar un control más eficiente de sus gastos y operaciones.

-Una manera provechosa de utilizar su tarjeta es destinarla a fines específicos. Haga una lista de lo que realmente necesita adquirir y determine lo que puede pagar con ella, sin exceder su presupuesto mensual. Una forma de programar sus gastos con la tarjeta es incluir en su presupuesto el pago de la cuota mínima.

-Procure no emplear la tarjeta cuando se acerque la fecha de corte, pues de lo contrario el periodo para liquidar su deuda se reduce.

-Tenga en cuenta que ningún crédito causa intereses si liquida la totalidad del saldo antes de la fecha límite de pago que aparece en su estado de cuenta.

-Es conveniente llevar un control personal de los gastos efectuados con su tarjeta para cotejarlos con el estado de cuenta que le envían.

-Intente hacer un balance de la frecuencia con que utiliza la tarjeta para que lo compare con sus ingresos mensuales, los adecue y no gaste de más. De esta forma evitará pagar los intereses correspondientes, o bien, decidir si es mejor esperar a reunir el pago en efectivo.

-Como los intereses varían constantemente, y para evitar que se acumulen, es aconsejable pagar por lo menos el 25 por ciento de su saldo; así podrá disminuir la carga financiera de su deuda.

-Trate de pagar el total de sus adquisiciones en forma mensual. Si no tiene capacidad de pago para cubrir puntualmente el total de sus gastos a crédito, procure limitar al máximo sus compras mediante este sistema.

-Nunca firme un *voucher* en blanco, exija que sea requisitado en su presencia.

-Si al revisar su estado de cuenta no reconoce algún cargo, lo mejor es acudir inmediatamente a la sucursal y manifestar su inconformidad.

-En caso de robo o extravío, repórtelo inmediatamente a la institución que expidió su tarjeta, para que se boletine. Es importante que anote la fecha, la hora y el nombre de la persona que recibió el reporte, por si se requieren aclaraciones posteriores.

Comparativo de tarjetas de crédito en tiendas departamentales

Concepto	Establecimientos			
	El Palacio de Hierro, S.A. de C.V.	Liverpool, S.A. de C.V.	Sears Roebuck de México, S.A. de C.V. (1)	Suburbia, S.A. de C.V.
Requisitos	Edad mínima 18 años, ingresos mínimos de $ 5, 000 comprobables, antigüedad en dom. y empleo de un año como mínimo, firma de autorización para ser consultado en el Buró de Crédito. Identificación oficial (IFE, pasap. o céd. profesional) y comprobante de domicilio. Firma de un obligado solidario en caso de no tener ingresos propios, ser mayor de 65 años o extranjero.	Llenar el formato establecido, comprobar ingresos por $ 3, 000 y presentar comprobante de domicilio e identificación oficial (IFE o pasaporte).	Identificación oficial vigente, comprobante de domicilio y de ingresos ($ 2,500 mínimo), dos años de antigüedad en el trabajo y en el domicilio y llenar solicitud.	Comprobante de identificación oficial vigente, ingresos mínimos de $ 3,000 y tener entre 18 y 65 años de edad.
Banco o empresa responsable	El Palacio de Hierro, S.A. de C.V.	Distribuidora Liverpool, S.A. de C.V.	Sears Roebuck de México, S.A. de C.V.	Banamex, S.A.
Costo de apertura	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo
Anualidad	Sin cargo	Sin cargo	Sin cargo	Sin cargo
Costo de reposición	Sin costo	Sin costo	$ 25.00 aproximadamente	$ 50. 00
Comisiones	Sin cargo	Sin cargo	Sin cargo	Las determina el banco
Tiempo de aceptación del crédito	Máx. cinco días. Trámite express: ser titular de tarjeta bancaria, con antig. de un año, ident. oficial y vivir en el área metrop.	A la presentación de la documentación 20 minutos, máximo 2 horas.	2 semanas	Un mes
Tiempo de expedición de tarjeta	Máximo cinco días	De 2 a 3 días	Máximo una semana	Máximo un mes
Vigencia	Indefinida	Indefinida	Indefinida	18 meses y sustit. al vencim. con 2 meses de anticipación
Límite de crédito	De acuerdo con los ingresos	De acuerdo con los ingresos	De acuerdo con los ingresos	$ 3, 000. 00
Pagos en banco u oficinas de la empresa	En los establecimientos	En los establecimientos	En cualquiera de las sucursales Sears del país	Tiendas Suburbia y sucursales de Banamex
Pago mínimo	10% del saldo más intereses	10% del saldo más intereses, dependiendo del plan de compra	El que marque el estado de cuenta	El banco lo establece
Intereses	5.1% mensual, del 26 al 30 de octubre	59.64% anual, del 26 al 30 de octubre.	N. D.	5.4% mensual, al 21 de octubre
Plazo máximo para liquidar sin intereses	Antes de la fecha de corte señalada en el estado de cuenta mensual. O según el plan o promoción.	30 días después de la fecha de corte del estado de cuenta. O según el plan o promoción.	Dentro de los 30 días naturales antes del corte, o según el plan o promoción.	20 días después del corte. O según el plan o promoción.
Beneficios	Bonifica el 15% en cupones de compra en el primer día de uso. Promoc. de 4, 6 y 12 meses s/ intereses y, en días de cortesía, 10% de descuento. Se recibe en restaurante PH o en viajes Palacio.	Promociones hasta con 12 mensualidades sin intereses. Promociones de pagos diferidos. Cliente consentido. Puntos sobre compras, canjeables por mercancía.	Promociones especiales en muebles, línea blanca y electrónica.	10% de desc. en la primera compra, 30, 60 y 90 días sin interés en determinadas épocas, mes del tarjetahab., promociones y ofertas exclusivas para tarjetahab. en algunos meses, acceso a red de caj., tarjetahab. cumplido.
Cobertura nacional/D. F.	Únicamente en el D. F. y área metropolitana	Nacional: D. F., Almacenes Liverpool; Nacional Almacenes Liverpool (Monterrey, Tampico, Villahermosa, León, Puebla, Veracruz); Nacional Almacenes Fábricas de Francia (Guad., Tepic, Mazat., León, Morelia, Ags., Tuxtla G., Córdoba, Jalapa, Coatzac., Poza R., Puebla y Villaher.)	Sucursales Sears a nivel nacional	Tiendas Suburbia y Liquidaciones Suburbia en el D. F. y área metropolitana, Guadalajara, Puebla, Querétaro, Toluca y Aguascallentes.

Fuente: Datos proporcionados directamente por las oficinas corporativas de los establecimientos, durante el periodo del 5 al 28 de octubre de 1998, PROFECO.
Nota: La información correspondiente a las tasas de interés y condiciones de contratación puede variar, por lo cual sólo debe tomarse como referencia.
(1) Debido a que la empresa no proporcionó información, ésta se obtuvo directamente de la publicidad impresa que se distribuye en las sucursales.
A las tarifas, intereses y comisiones se les suma el IVA.
N. D. No disponible.

Las desventajas

-A causa de las altas tasas de interés que actualmente cobran los bancos, el crédito se ha convertido en uno de los financiamientos más caros para el usuario.

-Quien utiliza la tarjeta de crédito como un medio de pago sin necesitarla realmente incurre en un gasto financiero muy elevado.

-Las personas que utilizan la tarjeta para financiarse por falta de efectivo, fácilmente pueden convertirse en clientes morosos, y por lo tanto cautivos.

Las ventajas

-Permite realizar adquisiciones sin necesidad de contar con efectivo.

-En algunos casos el crédito (sin pago de intereses) puede tener una duración de hasta 50 días (Wal Mart), dependiendo de la fecha de corte y de las compras que efectúe. Además hay tiendas que le ofrecen promociones de 3, 6 y hasta 12 meses sin pagar intereses.

-En el caso de las tarjetas expedidas por alguna institución bancaria, se puede disponer de efectivo a cualquier hora del día en los cajeros automáticos.

-Asimismo hay convenios entre bancos y cadenas comerciales para brindar programas de financiamiento hasta por 12 meses sin pagar intereses.

Comparativo de tarjetas de crédito en tiendas de autoservicio

Concepto	Tiendas Chedraui, S.A. de C.V.	Wal Mart de México, S.A. de C.V.
Requisitos	Llenar y firmar solicitud de tarjeta de crédito. Edad de 18 a 65 años. Ingresos mínimos de $ 2,500; copia de identificación oficial, de comprobante de domicilio, los dos últimos comprobantes de ingresos. En caso de no cumplir los requisitos o ser extranjero se requiere un obligado solidario.	Llenar solicitud de crédito, comprobar ingresos de $ 4, 000 mensuales y ser aprobado por el banco.
Banco o empresa responsable	Banamex, S.A.	Bancomer, S.A.
Costo de apertura	$ 100.00. Por promoción, hasta febrero de 1999 no se cobra esta comisión.	Sin costo
Anualidad	Tarjeta básica $ 180.00 y $ 100.00 por adicional	$ 180.00 por tarjeta titular y $ 80.00 por adicional
Costo de reposición	$ 50.00	Robo o extravío $ 60.00. Actualmente el banco no cobra por ningún concepto
Comisiones	Las determina el banco	Las determina el banco
Tiempo de aceptación del crédito	15 días	Una semana para el análisis de crédito y aprobación del banco
Tiempo de expedición de la tarjeta	5 días	Tres semanas para entregar la tarjeta en el domicilio
Vigencia	Crédito (indefinido); 1a. tarjeta 1 año; tarjetas subsecuentes 3 años	Indefinida y el banco la reemplaza cada dos años, sin costo para el cliente
Límite de crédito	De acuerdo con los ingresos	En función de los ingresos, de $ 3, 500 a $ 60,000
Pagos en bancos u oficinas	Banamex, S.A., centros financieros y cajeros automáticos de la empresa	Bancomer, S.A. y cajeros automáticos
Pago mínimo	6% sobre el saldo de la cuenta al corte	7% sobre el saldo total de la cuenta
Intereses	65.08% anual, del 26 al 30 de octubre	Los determina el banco
Plazo máximo para liquidar sin intereses	20 días	Dependiendo de la fecha de corte, desde 21 a 50 días de financiamiento sin intereses
Beneficios	Programa de acumulación de puntos, tarjetahabiente cumplido, amplia gama de seguros, vales Chedraui del 10% en la 1a. compra, promociones de seis meses sin intereses, dobles o triples puntos de compra en tiendas Chedraui, artículos precios especiales para tarjetahabientes Chedraui-Banamex.	Promociones mensuales y descuentos en los departamentos de línea blanca, electrónica y productos en general, dependiendo de la tienda y el restaurante participantes. Plan de seguros económicos. Sin costo: seguro por uso fraudulento de tarjeta, seguro contra a robo y por muerte del titular (previa notific. al banco). A decisión del cliente, tarjeta con foto y firma digitalizada con un cargo extra.*
Cobertura nacional /D. F.	Cobertura de tarjeta Banamex (nacional e internacional). Cobertura Chedraui: en 51 tiendas en toda la república (regional). La tarjeta Banamex se acepta en todos sus negocios afiliados, nacionales e internacionales.	Con la tarjeta Cifra Wal Mart se tiene acceso a las 400 empresas del Grupo Cifra Wal Mart de todo el país: Wal Mart, Aurrera y Bodega Aurrera, Superama, Suburbia Vip's, Sam's, El Portón, El Malecón, Ragazzi, Toffanetti, Ruganttino, Andiamo y Giambellino.

Fuente: Datos proporcionados por las oficinas corporativas de los establecimientos, durante el periodo del 5 al 28 de octubre de 1998, PROFECO.

* Asimismo seguro de vida modular y conyugal, seguro de automóvil, entrega a domicilio en tiendas Aurrera y Superama que ofrecen este servicio.

Nota: La información correspondiente a las tasas de interés y condiciones de contratación puede variar, por lo cual sólo debe tomarse como referencia.
A las tarifas, intereses y comisiones se les suma el IVA.

Las desventajas

-A causa de las altas tasas de interés que actualmente cobran los bancos, el crédito se ha convertido en uno de los financiamientos más caros para el usuario.

-Quien utiliza la tarjeta de crédito como un medio de pago sin necesitarla realmente incurre en un gasto financiero muy elevado.

-Las personas que utilizan la tarjeta para financiarse por falta de efectivo, fácilmente pueden convertirse en clientes morosos, y por lo tanto cautivos.

Las ventajas

-Permite realizar adquisiciones sin necesidad de contar con efectivo.

-En algunos casos el crédito (sin pago de intereses) puede tener una duración de hasta 50 días (Wal Mart), dependiendo de la fecha de corte y de las compras que efectúe. Además hay tiendas que le ofrecen promociones de 3, 6 y hasta 12 meses sin pagar intereses.

-En el caso de las tarjetas expedidas por alguna institución bancaria, se puede disponer de efectivo a cualquier hora del día en los cajeros automáticos.

-Asimismo hay convenios entre bancos y cadenas comerciales para brindar programas de financiamiento hasta por 12 meses sin pagar intereses.

Comparativo de tarjetas de crédito en tiendas de autoservicio

Concepto	Tiendas Chedraui, S.A. de C.V.	Wal Mart de México, S.A. de C.V.
Requisitos	Llenar y firmar solicitud de tarjeta de crédito. Edad de 18 a 65 años. Ingresos mínimos de $ 2,500; copia de identificación oficial, de comprobante de domicilio, los dos últimos comprobantes de ingresos. En caso de no cumplir los requisitos o ser extranjero se requiere un obligado solidario.	Llenar solicitud de crédito, comprobar ingresos de $ 4, 000 mensuales y ser aprobado por el banco.
Banco o empresa responsable	Banamex, S.A.	Bancomer, S.A.
Costo de apertura	$ 100.00. Por promoción, hasta febrero de 1999 no se cobra esta comisión.	Sin costo
Anualidad	Tarjeta básica $ 180.00 y $ 100.00 por adicional	$ 180.00 por tarjeta titular y $ 80.00 por adicional
Costo de reposición	$ 50.00	Robo o extravío $ 60.00. Actualmente el banco no cobra por ningún concepto
Comisiones	Las determina el banco	Las determina el banco
Tiempo de aceptación del crédito	15 días	Una semana para el análisis de crédito y aprobación del banco
Tiempo de expedición de la tarjeta	5 días	Tres semanas para entregar la tarjeta en el domicilio
Vigencia	Crédito (indefinido); 1a. tarjeta 1 año; tarjetas subsecuentes 3 años	Indefinida y el banco la reemplaza cada dos años, sin costo para el cliente
Límite de crédito	De acuerdo con los ingresos	En función de los ingresos, de $ 3, 500 a $ 60,000
Pagos en bancos u oficinas	Banamex, S.A., centros financieros y cajeros automáticos de la empresa	Bancomer, S.A. y cajeros automáticos
Pago mínimo	6% sobre el saldo de la cuenta al corte	7% sobre el saldo total de la cuenta
Intereses	65.08% anual, del 26 al 30 de octubre	Los determina el banco
Plazo máximo para liquidar sin intereses	20 días	Dependiendo de la fecha de corte, desde 21 a 50 días de financiamiento sin intereses
Beneficios	Programa de acumulación de puntos, tarjetahabiente cumplido, amplia gama de seguros, vales Chedraui del 10% en la 1a. compra, promociones de seis meses sin intereses, dobles o triples puntos de compra en tiendas Chedraui, artículos precios especiales para tarjetahabientes Chedraui-Banamex.	Promociones mensuales y descuentos en los departamentos de línea blanca, electrónica y productos en general, dependiendo de la tienda y el restaurante participantes. Plan de seguros económicos. Sin costo: seguro por uso fraudulento de tarjeta, seguro contra a robo y por muerte del titular (previa notific. al banco). A decisión del cliente, tarjeta con foto y firma digitalizada con un cargo extra.*
Cobertura nacional /D. F.	Cobertura de tarjeta Banamex (nacional e internacional). Cobertura Chedraui: en 51 tiendas en toda la república (regional). La tarjeta Banamex se acepta en todos sus negocios afiliados, nacionales e internacionales.	Con la tarjeta Cifra Wal Mart se tiene acceso a las 400 empresas del Grupo Cifra Wal Mart de todo el país: Wal Mart, Aurrera y Bodega Aurrera, Superama, Suburbia Vip's, Sam's, El Portón, El Malecón, Ragazzi, Toffanetti, Ruganttino, Andiamo y Giambellino.

Fuente: Datos proporcionados por las oficinas corporativas de los establecimientos, durante el periodo del 5 al 28 de octubre de 1998, PROFECO.
* Asimismo seguro de vida modular y conyugal, seguro de automóvil, entrega a domicilio en tiendas Aurrera y Superama que ofrecen este servicio.

Nota: La información correspondiente a las tasas de interés y condiciones de contratación puede variar, por lo cual sólo debe tomarse como referencia.
A las tarifas, intereses y comisiones se les suma el IVA.

Comparativo de tarjetas de crédito en otro tipo de tiendas

Concepto	Establecimientos	
	Office Depot de México, S.A. de C.V. (Oficina)	Home Mart México, S.A. de C.V. (Hogar y oficina)
Requisitos	Llenar solicitud de crédito, tener entre 18 y 64 años 11 meses de edad, identif. oficial vigente, comprobante de dom. (cuando no coincida con la que aparece en la identif. oficial)	De 18 a 64 años 11 meses de edad, ingresos mínimos de $ 3,000; llenar solicitud; fotocopia identificación oficial, comprobante de dom., comprobante de ingresos (reciente), y en caso de ser extranjero o residente, presentar forma migratoria para extranjeros no inmigrantes.
Banco o empresa responsable	Banamex, S. A.	Banamex, S. A.
Costo de apertura	Sin costo	Sin costo
Anualidad	$ 50.00 por tarjeta titular y $ 30.00 por adicional	$ 50.00 (anual) y $ 30.00 por tarjeta adicional
Costo de reposición	$ 50.00 por robo o extravío	$ 50.00 por reposición de tarjeta
Comisiones	Las que determine el banco	Las que determine el banco
Tiempo de aceptación del crédito	De 20 a 30 días	De 20 a 30 días
Tiempo de expedición de tarjeta	Varía en función del costo, sistema, fuerza de trabajo, canal de venta y producto.	Máximo 30 días
Vigencia	Tarjeta nueva 36 meses; reposición cada 60 meses	Tarjeta nueva 36 meses y reposición cada 40 meses
Límite de crédito	Variable, dependiendo de la investigación del crédito	De $ 3, 000 a $ 50, 000, de acuerdo con la investigación de crédito
Pagos en bancos u oficinas de la empresa	En cualquier sucursal Banamex	Banamex y sucursales del banco ubicadas en las tiendas Gigante
Pago mínimo	Variable, pero hasta el 14 de octubre es del 8%	Variable. Hasta el 5 de octubre es del 8% más intereses sobre saldo del deudor con un mínimo de $ 75.00
Intereses	Los determina el banco	5 ó 5.5% mensual aproximadamente del 26 al 30 de octubre
Plazo máximo para liquidar sin intereses	20 días naturales después de la fecha de corte	Si paga el importe total hasta la fecha límite de pago señalado en el estado de cuenta mensual, no se cobran intereses.
Beneficios	Programa continuo de promociones y beneficios al cliente Home Mart y programa de puntos.	En 1998 ofreció lo siguiente: ene./feb. Pasap. Espectáculos gratis y 25% de descuento en Pasap. Mágico al presentar tarjeta OD; abril, regalo de $ 500.00 al comprar un mueble con tarjeta OD; mayo, al comprar $ 50.00 y pagar con tarjeta OD recibe un obsequio; seis meses s/intereses en productos HP; jul/sep. Programa de puntos, cliente cumplido, promociones especiales; se regala una pluma fina en la primera compra.
Cobertura nacional/D. F.	D. F. y área metropolitana (posteriormente en otras ciudades del interior del país).	Nacional: México (6 tiendas), Toluca, Puebla y Guadalajara (4), León, Aguascalientes y Monterrey (9), Tijuana, Cd. Juárez y Veracruz.

Fuente: Datos proporcionados directamente por las oficinas corporativas de los establecimientos, durante el periodo del 5 al 28 de octubre de 1998, PROFECO.
Nota: La información correspondiente a las tasas de interés y condiciones de contratación pueden variar, por lo cual sólo debe tomarse como referencia.
A las tarifas, intereses y comisiones se les suma el IVA.
Lumen (artículos para oficina) y Total Home (artículos para construcción y reparación) únicamente aceptan tarjetas de crédito bancarias.

Intereses: ¿cómo se calculan?

Certificados de la Tesorería (Cetes)

Con el propósito de captar recursos financieros de los inversionistas y conformar una herramienta de política monetaria, el Gobierno Federal ofrece documentos de crédito (Cetes) a corto plazo (28, 91, 182 ó 364 días), los cuales deben ser pagados (en su valor nominal) al portador en la fecha en que se vence el plazo al que fueron adquiridos.

Éste es uno de los instrumentos que sirven de referencia a los bancos para determinar las tasas de interés en sistemas de crédito.

Costo de captación promedio (CCP)

Es una de las tasas líderes en el mercado de dinero que sirve de referencia a los bancos para determinar el cobro de intereses a sus clientes con líneas de crédito.

Se define como el pago promedio que deben cubrir los bancos por otorgar créditos a largo plazo en moneda nacional. Su estimación se determina por el promedio de los diversos instrumentos de deuda.

Costo porcentual promedio (CPP)

Es el costo promedio que tiene el dinero en los bancos.

Tasa de interés interbancaria de equilibrio (TIE)

Es la tasa de interés que se tiene que pagar cuando los bancos se prestan dinero entre sí.

De *alimentos enriquecidos, fortificados y restituidos*

Seguramente usted ha escuchado hablar de que algunos productos industrializados, como chocolates en polvo, alimentos infantiles, jugos y cereales para el desayuno, entre muchos otros, están «enriquecidos», «fortificados» o «restituidos». Pero, ¿qué significa esto?, ¿acaso son más ricos, saben mejor o brindan más fortaleza?

Pues bien, ello significa solamente que son productos que han sido adicionados con uno o más nutrimentos en una cantidad mayor a la que el alimento de manera natural contenía, o bien, se les agregan aquellas sustancias nutritivas que contenían en su forma natural y que, en algunos casos, pierden durante su proceso de industrialización.

Adición

El término **adición** es un concepto general que consiste en agregar nutrimentos a los alimentos industrializados, principalmente vitaminas, minerales, aminoácidos (sustancias que forman las proteínas), ácidos grasos (sustancias que forman las grasas), hidratos de carbono y otras sustancias con funciones específicas, como la fibra (útil para evitar el estreñimiento), o los bacilos lácticos (que regeneran la flora intestinal).

Agregar nutrimentos a algunos alimentos es una práctica que ha sido utilizada desde hace muchos años en varios países, incluido el nuestro, básicamente con la finalidad de mejorar la calidad nutrimental de los productos alimenticios y como una medida preventiva de salud pública.

Fortificados

Hablar de productos **fortificados** significa que se les han adicionado nutrimentos específicos que no contenían los alimentos originales de manera natural. Por ejemplo, en el mercado existen algunos cereales industrializados elaborados con trigo, que se promueven como adicionados con zinc, puesto que el trigo natural no lo contiene, por ello ofrecen un producto fortificado.

Otro ejemplo de fortificación es el de algunos productos que han surgido como sustitutos de otros; por ejemplo, el uso tradicional de las mantequillas (elaboradas con grasa de leche que contiene vitaminas A y D) se ha reemplazado con la elaboración de margarinas, las cuales incluyen grasas vegetales que no contienen dichas vitaminas. Por lo tanto, es necesario adicionarles estas vitaminas para rescatar el aporte nutrimental de las mantequillas. En México es obligatoria la adición de vitaminas A y D a las margarinas (NT-F-16-1979).

Enriquecidos

El término **enriquecido** se refiere a la adición de cantidades extra de nutrimentos a los alimentos que de manera natural ya los contienen. Por ejemplo, a algunos alimentos para niños a base de frutas, que naturalmente contienen vitamina C, se les agrega una cantidad mayor de dicha vitamina, es decir se enriquecen con el objeto de elevar su calidad nutrimental.

La adición de nutrimentos se emplea con diferentes propósitos. Desde el punto de vista de salud pública, los alimentos no deben enriquecerse ni fortificarse con cualquier nutrimento; éstos deben ser elegidos bajo criterios que lo justifiquen, es decir, si existe deficiencia en amplios sectores de la población; por ejemplo, la adición de yodo a la sal se debe a la necesidad que hay de combatir y prevenir la alta prevalencia de bocio que se presentaba debido al consumo insuficiente de yodo en la dieta. En México, por norma, esa adición es obligatoria (NOM-040-SSA1-1993).

En Estados Unidos y en algunas ciudades de nuestro país se agrega flúor al agua potable como una medida de salud pública, ya que se ha determinado que esta práctica puede ser útil para contrarrestar la incidencia de caries dental; cabe señalar que este padecimiento también puede deberse a una higiene dental inadecuada, o bien, a un consumo alto de azúcares refinados.

Tortillas nutritivas

Durante los últimos años, expertos del Instituto Nacional de la Nutrición han realizado investigaciones en materia de fortificación y enriquecimiento de alimentos de consumo popular, como la tortilla, para conocer el impacto que podría tener sobre el estado de nutrición de las personas, particularmente de los niños. Los resultados parecen ser alentadores: el pasado mes de septiembre se firmó un convenio oficial en el cual, contando con la participación de un gran número de investigadores y representantes del sector salud, se acordó impulsar la propuesta de un programa de enriquecimiento y fortificación de las harinas de maíz que las principales industrias de México fabrican, a fin de que las tortillas que se elaboren a nivel nacional se enriquezcan con la adición de algunas vitaminas y minerales que aumenten su calidad nutrimental.

Restitución

En las etiquetas de algunos productos alimenticios es común encontrar el término **restituido** o **restaurado**, lo cual quiere decir que se le han adicionado nutrimentos para devolverle al alimento los nutrimentos que contenía y que perdió durante su proceso de industrialización; esto significa que un alimento restituido no eleva su calidad nutrimental, simplemente conserva las características propias, previas a su proceso industrial. Por ejemplo, durante el proceso de descremado y pasteurización, la leche pierde la vitamina A que contiene en su estado natural, por esta razón es necesario restituírsela para que el producto final tenga la calidad nutrimental original. Esta práctica se realiza de manera obligatoria en nuestro país (NOM-091-SSA1-1994).

Algunas industrias restituyen de manera voluntaria la tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), niacina y hierro a la harina de trigo y a los cereales industrializados. En algunos jugos se restituye la vitamina C que se pierde por la utilización de calor durante su procesamiento.

Otro ejemplo de restitución que se dio de manera casual es el que se lleva a cabo durante la nixtamalización del maíz (procedimiento que consiste en cocer el maíz en agua con cal). El contenido original de calcio en el grano de maíz se ve considerablemente disminuido por el proceso de cocción y lavado (nixtamalización), sin embargo, el contenido nutrimental del maíz se restituye mediante la absorción de la cal que le fue adicionada para su cocción. Al mismo tiempo, el procedimiento de nixtamalización mejora la utilización de la niacina (vitamina) que queda en el maíz, que de otra forma no podría ser aprovechada por el organismo.

Consumir sólo los necesarios

Es indudable que la adición de nutrimentos en el desarrollo de nuevos productos ha sido utilizada por muchas empresas de la industria de alimentos como un mecanismo comercial para vender productos; de ahí la importancia de reconsiderar la necesidad de consumir productos adicionados, ya que además de repercutir en el presupuesto familiar debido a sus altos costos, la mayoría de estos productos comerciales no forman parte de la dieta habitual de la población mexicana.

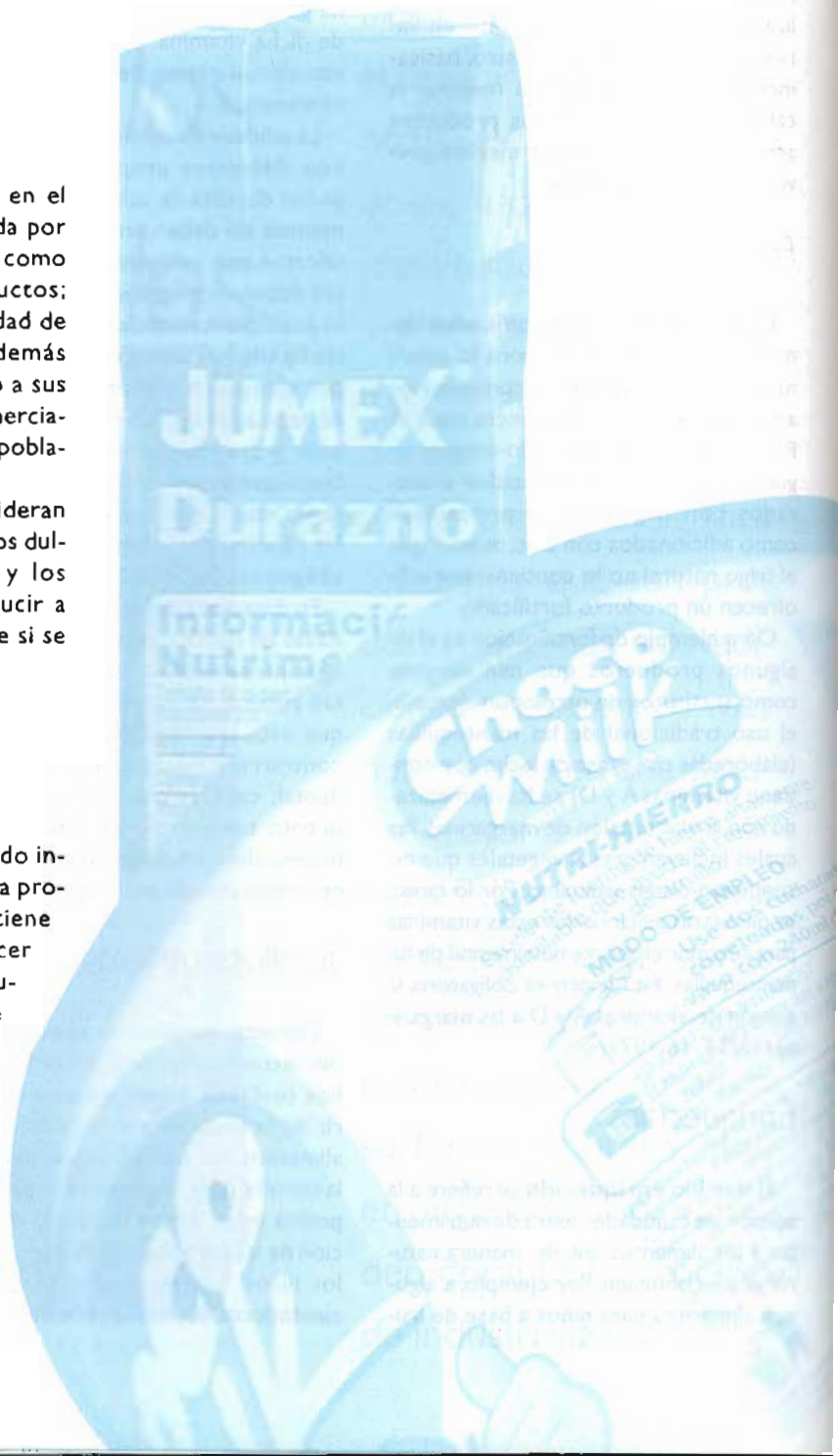
Algunos alimentos que los especialistas consideran inapropiados para adicionarse son: los azúcares, los dulces, las bebidas carbonatadas, las frituras y los pastelillos industrializados, porque podrían inducir a aumentar su consumo, lo que no es conveniente si se desea mantener una dieta sana.

¡Buen provecho y mejor salud!

Esperamos que en estas líneas haya encontrado información útil y que la próxima vez que adquiera productos industrializados lea la etiqueta que contiene la información nutrimental, con el fin de conocer las características del producto que va a consumir. Sin embargo, la conclusión más importante de este reportaje consiste en valorar la importancia de consumir y ofrecer habitualmente a su familia una dieta completa, a partir de la gran variedad de alimentos de los que la naturaleza nos ha provisto, y que por sí mismos y de manera natural le brindan al organismo todos los nutrimentos básicos.

Consuma en su dieta diaria cereales (preferentemente integrales), ya que estos deben ser la base de su alimentación, y combínelos con leguminosas; coma muchas verduras y frutas, y solamente pequeñas cantidades de alimentos de origen animal.

Fuentes: -Dirección de Educación para el Consumo, PROFECON.
-The addition of nutrients to foods. Proceedings of the Nutrition Society, 1997.
-El valor del enriquecimiento de la tortilla. Reporte técnico Miriam Muñoz de Chávez, INNSZ. 1997.
-Adición de nutrimentos a los alimentos, Cuadernos de Nutrición, vol. 11, núm. 4, 1988.



Cómo **hacer** que su **hijo** se **alimente**

Una situación que preocupa con frecuencia a muchos padres de familia es que sus hijos pequeños se nieguen a comer, lo cual los obliga a hacer «circo, maroma y teatro» para conseguir que acepten algunas cucharadas de sopa, verduras, ensaladas o carne.

Para saber cuáles son los factores que determinan en gran medida que un niño no coma, así como las estrategias más apropiadas que deben aplicarse, le ofrecemos a continuación los puntos de vista de los especialistas.

¿Por qué no come mi hijo?

Se calcula que **entre el 25 y el 30 por ciento de los niños presenta problemas para comer**, situación que se manifiesta desde el nacimiento, pero **se hace más notoria cuando el pequeño empieza a socializarse**, por ejemplo, al ingresar al jardín de niños.

Todos los niños son diferentes entre sí y van formando una especie de «personalidad alimentaria», es decir, cuando empiezan a comer por sí solos realizan una selección de los alimentos a su gusto.

Entre las diversas **causas que provocan que un niño deje de comer** destacan:

- Por **llamar la atención** o porque desea **obtener un premio o recompensa** al comer.
- Porque experimenta un **interés temporal en otras cosas**.
- Por **imitar a los padres y/o hermanos**, ya que si ellos rechazan ciertos alimentos, los niños también lo harán.
- Cuando los pequeños están **muy consentidos** por sus padres suelen actuar caprichosamente.
- **Cuando están muy agitados** -por ejemplo, después de jugar o hacer deporte- no es buen momento para sentarlos a la mesa.
- Si existen **problemas familiares** los niños se muestran tristes o deprimidos y lo manifiestan con pérdida del apetito.
- Con frecuencia fantasean y divagan con situaciones que los distraen y por eso no comen.
- **Cuando la madre está obsesionada o preocupada porque su hijo no come determinada cantidad de alimentos** para alcanzar la talla y el peso que corresponden a su edad, transmite esta ansiedad al pequeño, y éste se muestra renuente a comer.

Lo que su hijo debe comer

Grupo de alimentos	Ración diaria Preescolares 1-3 (años)	Preescolares 4-6 (años)	Escolares 7-10 (años)
Cereales y tubérculos	4	5	6
Leguminosas	1	1	2
Frutas	4	6	8
Verduras	2	3	5
Carnes	1	2	2
Lácteos	1	1	1
Huevo	1	1	1
Grasas	2	2	3
Azúcares	3	4	5

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Consejos prácticos

A continuación le ofrecemos algunos consejos útiles que harán que su pequeño recupere el apetito:

- Es indispensable que exista **una buena relación entre los padres y sus hijos**.
- **Registre lo que realmente come el niño**; con este ejercicio podrá valorar si su alimentación es suficiente y adecuada.
- **Prepárele alimentos sencillos**, ya que regularmente no les gustan los que están muy condimentados.
- **Permita que el niño tome algunos alimentos con las manos** - verduras, trozos de queso, piernas de pollo- y otros con cubiertos. Esta opción no es aceptable para algunos padres, pero resulta conveniente porque los niños comen más a gusto. Recuerde que aprender a manejar los cubiertos no es fácil para ellos.
- Cuando le sirva alimentos que nunca ha comido antes, sólo ofrézcale una pequeña cantidad.
- **Integre en un mismo platillo varios alimentos y en cantidad moderada**, pero procure separarlos con el fin de que el niño aprenda a reconocer e identificar el sabor de cada uno.
- **El tiempo de comida no debe ser demasiado largo**; cuando el niño no

Ejemplos de alimentos por ración

Cereales o tubérculos:

- 1 1/2 tortillas
- 1/2 bolillo
- 1/2 taza de avena cocida
- 1 pza. chica (140 g) de camote, papa o yuca
- 1/2 taza de pasta cocida
- 1/2 taza de arroz cocido
- 5 galletas saladas (25 g)

Leguminosas:

- 1/2 taza de frijol, lenteja, haba, garbanzo o alubia cocida

Frutas:

(130 g de cualquier fruta)

- 1 plátano
- 1 durazno
- 1/2 taza de papaya
- 1/2 naranja
- 2 guayabas

Verduras:

(130 g de cualquier verdura)

- 1/2 jitomate
- 1 zanahoria
- 10 hojas de espinaca

Carnes:

- 1 pza. chica de pollo con hueso (70 g)
- 1/2 bistec de res o de hígado (40 g)
- 1 trozo chico de carne de cerdo (50 g)
- 1 filete de pescado chico (30 g)
- 1 salchicha

Lácteos:

- 1 vaso de leche entera
- 1 rebanada de queso amarillo
- 3/4 de taza de yogurt natural o de sabor
- 1 trozo mediano de queso fresco (45 g)

Huevo:

- 1 pieza

Grasas:

- 1 cucharada de aceite, mantequilla o margarina
- 1 rebanada de queso de puerco
- 2 cucharadas de crema o mayonesa

Azúcares:

- 1 rebanada chica de ate de frutas (12 g)
- 1 cucharada de azúcar o miel
- 1 cucharada de cajeta
- 1 cucharada de mermelada
- 1 gelatina chica de agua (70 ml)

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

desee comer más retírele los alimentos, independientemente de la cantidad que haya ingerido.

- **No le proporcione alimentos entre comidas** -especialmente botanas o golosinas- para suplir lo que no comió a la hora de la comida.
- **En lugar de hacer tres comidas, auméntelas a cinco** para darle porciones menores; ésta es una forma de cubrir todas las necesidades alimenticias del niño al final del día (véase cuadro anexo para mayor información).
- Acuerde con el pequeño cuáles serán los horarios en que debe comer.
- **Permítale que elija sus alimentos**, esto estimulará su interés por la comida.
- **Deje que participe en la elaboración de los platillos.**
- **Permítale comer los alimentos** en el orden que desee.
- **Converse con él durante la comida** acerca de temas o situaciones que le sean interesantes.
- Los niños toman como ejemplo a sus padres, por lo que imitará la forma, el tipo de alimentos y la hora en que usted come.
- Considere que a los pequeños **les llama la atención ver platos, vasos o un mantel con figuras coloridas** y atractivas, por ejemplo, con los dibujos de sus personajes favoritos.
- **No es conveniente encender la televisión mientras la familia come** porque invariablemente distraerá al niño.
- Por lo menos una comida al día debe realizarla con los demás miembros de la familia.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Psicóloga Fernando Lara, especialista del Centro de Desarrollo Psicológico, A. C. Psicóloga Denisse Arcila, Departamento de Psiquiatría del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», SS

Dificultades en lactancia materna

Uno de los momentos más importantes para toda mujer es sin duda el acto de amamantar, ya que además de otorgarle a la madre un acercamiento especial con su bebé, la leche materna le proporciona al pequeño y a la propia madre beneficios imposibles de encontrar en otra sustancia.

Leche que da vida

La leche materna constituye el alimento más completo que requieren los bebés durante los primeros seis meses de vida, ya que contiene todos los elementos que el pequeño necesita para su óptimo crecimiento y desarrollo. También le brinda una protección inmunológica contra algunas infecciones, y si el lactante llega a enfermarse, presenta síntomas más leves (si desea obtener mayor información respecto a la lactancia, lo invitamos a consultar nuestra edición de mayo de 1998).

Desafortunadamente, en ocasiones este proceso natural puede presentar dificultades, como las que enseguida enumeramos, pero con el apoyo y supervisión de personas especializadas dichos obstáculos pueden superarse fácilmente.

Dificultades para lactar

Pezón agrietado: las principales causas son amamantar al bebé durante lapsos prolongados, la mala posición al alimentar al niño y el uso de protectores. Este agrietamiento puede presentarse alrededor de la base del pezón o en la punta; al succionar el bebé, la piel se daña y aparece la fisura.

Pezón adolorido: se debe principalmente a que el bebé succiona inadecuadamente -sólo la punta del pezón-; otras posibles causas son la congestión mamaria, candidiasis, dermatitis por contacto, disfunción motora-oral y frenillo.

Para prevenir los pezones agrietados y adoloridos se recomienda mantener una postura adecuada (**Revista del Consumidor** núm. 255, mayo de 1998), no prolongar la tetada y alternar ambos senos.

Para disminuir las molestias es conveniente dar masajes con lanolina en el área afectada y acudir al médico.

Conducto obstruido: otro problema surge cuando el conducto de un segmento de la glándula no drena y se forma una masa que provoca dolor, generalmente éste se aminora con masajes y aplicando compresas calientes. Se sugiere aumentar la frecuencia de las tetadas e iniciar en el lado afectado.

Plétora, sobrecarga o congestión mamaria: es cuando el seno está demasiado lleno por un vaciamiento inadecuado. Se recomienda extraer manualmente la leche para evitar infecciones, aplicar compresas tibias antes de lactar, evitar los lapsos prolongados entre cada tetada, así como dar masajes periódicamente.

Mastitis: cuando un conducto no se destapa o el seno está demasiado lleno, se inflama y produce dolor, al grado de que se infecta y produce fiebre. Deben darse tetadas frecuentes o extraerse manualmente la leche varias veces al día, aplicar compresas calientes durante tres o cinco minutos y acudir al médico. El descanso en estos casos es muy importante.

Alteraciones anatómicas: el pezón «invertido» o «largo» puede dificultar la lactancia, sin embargo se puede corregir por la propia madre, antes o después de haber dado a luz, siempre que el médico indique y supervise la forma de manipular el pezón. Este problema morfológico se resuelve con el uso de pezoneras y los denominados «ejercicios Hoffmann», es decir, masajear el pezón para propiciar su crecimiento.

Enfermedades durante la lactancia

Existen afecciones que se pueden presentar durante el periodo de lactancia, pero que no impiden el proceso. Entre las más comunes se encuentra el absceso mamario. Los abscesos se distinguen por hinchazón dolorosa y fiebre; el absceso debe extraerse y seguir con las medidas utilizadas en el caso de la mastitis. Se recomienda no interrumpir la lactancia, y motivar al bebé para que continúe con la succión.

Toxemia: sucede cuando el recién nacido es prematuro y/o requiere cuidado neonatal intensivo. Si el bebé se encuentra bien se podrá comenzar la lactancia cuando la toxemia se esté superando, y la madre continúe recibiendo dosis bajas de sedantes. Mientras tanto conviene propiciar la producción de leche con un colector o «tiraleche».

Cuando la madre padece alguna enfermedad como las que se enumeran a continuación, no queda imposibilitada para realizar la lactancia, pero se sugiere que solicite el consejo de su médico.

Tromboembolias: dependerá del estado de la madre. Si se encuentra recibiendo tratamiento con anticoagulantes la lactancia no está contraindicada.

Hipertensión arterial: algunas drogas hipertensoras pueden provocar hipoglucemia en el recién nacido. La lactancia en este caso deberá realizarse bajo la estricta vigilancia del médico.

Diabetes: el amamantamiento puede producir hipoglucemia en la madre, por lo que probablemente el médico ajuste la dosis de insulina, así como la dieta.

Sífilis: la madre puede amamantar siempre y cuando esté recibiendo atención médica y no existan lesiones en los pezones.

Toxoplasmosis: no hay motivo para suspender la lactancia, pero lo mejor es consultarlo con el médico.

Cuándo no es posible lactar

Hepatitis: lo más recomendable en este caso es consultar a su médico, ya que se trata de una enfermedad de fácil transmisión relacionada directa-mente con la inflamación del hígado, la cual puede ser de origen tóxico o infeccioso.

Cáncer mamario: el cáncer mamario bilateral (en los dos senos) es causa de suspensión definitiva de la lactancia. Por ello es muy importante someterse a una revisión periódica para prevenir este padecimiento; los médicos recomiendan que la exploración de mamas se realice dos veces al año, aun cuando la mujer no esté embarazada o lactando.

Tuberculosis: se trata de una enfermedad infecciosa y contagiosa que pueden contraer tanto los seres humanos como los animales; se caracteriza por la formación de tubérculos -tumorcillos que se forman en el interior de los tejidos- en los órganos. En este caso será el médico quien determine si la madre puede o no continuar con la lactancia.

Virus de Inmunodeficiencia Humana (Sida): en este caso debe realizarse la evaluación individual, por lo que será el especialista quien determine si la afectada está en condiciones de lactar.

Agenesia: se refiere a la ausencia congénita de ambas glándulas mamarias, o por una intervención quirúrgica -regularmente para combatir el cáncer mamario- y alteraciones provocadas por la extirpación de tumores benignos.

Septicemia: es una infección que surge por la falta de defensas de nuestro cuerpo, y por el uso de algunos antimicrobianos; debido a las posibilidades de contagio lo más recomendable es consultar al médico.

Quimioterapia: en el caso de la quimioterapia es necesario abandonar temporalmente la lactancia; teóricamente es posible volver a lactar después de cuatro semanas de suspendido el tratamiento.

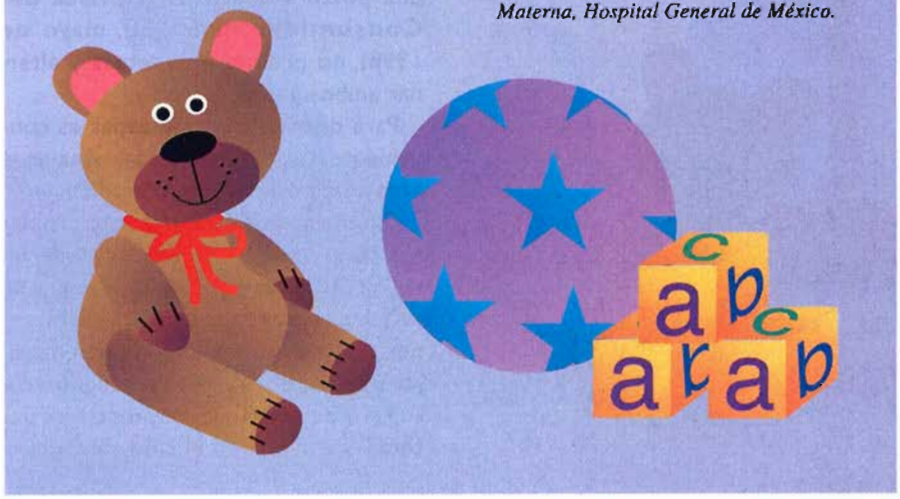
Recuerde que en cualquiera de los casos mencionados, lo más importante es la supervisión y asesoría de los especialistas.

Fuente, -Centro de Lactancia Materna, Unidad de Pediatría del Hospital General de México, Secretaría de Salud
-Centro de Estimulación Temprana Agori

Composición de la leche materna

Sustancia	Calostro	Leche
Taurina	41-45	27-67
Lactoferrina (g/100ml)	0.33	0.17
Lisozima (g/100 ml)	No hay	0.05
IgA (g/100 ml)	0.36	0.14
Proteínas totales (g/100 ml)	23	0.9
Caseína 40% (g/100 ml)	No hay	0.25
Lacto albúmina (60%) (g/100 ml)	0.16	0.26
Beta lacto globulina (g/100 ml)	No hay	No hay
Hierro (absorción)	0%	48%
Zinc (absorción)	28%	42%
Calcio/fósforo	No hay	22/1

Fuente: Manual de lactancia materna para el primer nivel de atención, Centro de Lactancia Materna, Hospital General de México.



En larga distancia nacional e internacional

«La clave eres tú»

A partir del 15 de enero de este año, los números de acceso para realizar llamadas de larga distancia nacional e internacional serán los que se dieron a conocer en 1997, y en los servicios telefónicos especiales se aumentará un dígito. Para que no se quede incomunicado lo invitamos a informarse.

A raíz de la apertura del mercado de telefonía de larga distancia, la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) -órgano desconcentrado de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT)- estableció que las redes telefónicas se adecuen a los formatos de numeración geográfica local que indica el Plan Técnico Fundamental de Numeración, con el fin de homogeneizar la marcación de larga distancia nacional e internacional y fomentar una sana competencia entre los operadores de telefonía local.

De esta manera **se determinó que el 01 será la clave de acceso a los servicios de larga distancia nacional y el 00 para los servicios de larga distancia internacional**. Así se establecerá un método de acceso uniforme, independientemente de los operadores locales o de larga distancia que estén involucrados en el enlace de las llamadas.

Para establecer comunicación...

Supongamos que usted desea llamar a una persona que vive, por ejemplo, en la ciudad de Cuernavaca, Morelos; utilizando el nuevo método primero tendrá que marcar 01 (clave de acceso para larga distancia nacional), después el Número de Identificación de Región (NIR), que en este caso es el 73, y por último el número de Teléfono Local (TL).

Nueva clave de larga distancia nacional	Número de Identificación Regional (NIR) de Cuernavaca	Teléfono local
01	73	10 72 94

Si lo que quiere es comunicarse a alguna ciudad de Estados Unidos o Canadá, primero debe marcar un doble cero (00) (clave de acceso para larga distancia internacional), más el código del país, que en este caso es el 1, luego el Número de Identificación de Región (NIR), y finalmente el número local.

Por ejemplo, para hablar a Los Ángeles, California, primero marque 00 (clave internacional), luego el 1 (clave de E. U. y Canadá), más 334 (Número de Identificación de Región de Los Ángeles), y finalmente el número telefónico local.

Es importante aclarar que en el directorio telefónico aparecen los Números de Identificación de Región (NIR) de las principales ciudades del mundo, así como sus respectivos códigos de Larga Distancia.

Por ello, si deseamos llamar a otro país que no sea Estados Unidos o Canadá (a los cuales les corresponde la clave 1), sólo tenemos que marcar 00 más el código de acceso. Por ejemplo, si se trata de España debe marcar 34; en el caso de Argentina hay que marcar 54, más el Número de Identificación Regional de la ciudad, y luego el número al que quiere comunicarse.

Nuevo número LD Internacional	Código LD para Estados Unidos y Canadá	Número identificador de región* de Los Ángeles	Teléfono local
00	1	334	67 54 86 25

Nuevo número LD Internacional	Código de Larga Distancia	Número identificador de región	Teléfono local
00	34 (España)	1 (Madrid)	54 68 52 76
00	54 (Argentina)	1 (Buenos Aires)	25 68 64 67

Nuevos números telefónicos para los servicios especiales

Código	Servicio
020	Larga Distancia Nacional vía operadora
030	Hora exacta
031	Despertador
040	Información sobre el Directorio Telefónico
050	Atención a quejas del servicio telefónico
055	Servicio a clientes de Larga Distancia
060*	Policía local
061*	Policía Judicial Estatal y del Distrito Federal
066*	Sistema Nacional de Atención de Emergencias
068*	Bomberos
070*	Información a la comunidad
071*	Servicio de suministro eléctrico
072*	Reportes y quejas de servicios públicos
073*	Agua potable y alcantarillado
075*	Orientación y apoyo para la integridad personal
077*	Organismos electorales de las entidades federativas
080*	Servicios de seguridad y emergencia
090	Larga Distancia Internacional vía operadora

* Disponible en algunas localidades.

Servicios especiales

Los nuevos códigos de servicios especiales se componen de tres dígitos, es decir, uno más que los códigos anteriores, **y siempre comienzan con 0**.

Con esta nueva estructura se logra incrementar sustancialmente el número de servicios disponibles, los cuales se clasifican en servicios de operadora, servicios prestados por el operador local, servicios de información y de atención a suscriptores, y servicios de emergencia y de atención a la comunidad.

Una característica importante de los nuevos códigos de servicios especiales es que permiten establecer comunicación en forma rápida y segura, especialmente cuando se trata de situaciones de emergencia o solicitudes de información oportuna para la comunidad.

Estos nuevos códigos serán los únicos que podrán utilizarse para tener acceso a los servicios especiales a partir del 15 de enero de 1999.

Fuente: Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel), SCT.

Qué hay detrás de...

En estacionamientos y servicios de valet parking

¡No corra riesgos!

Las grandes ciudades del mundo enfrentan en la actualidad problemas comunes como contaminación, inseguridad y congestionamientos vehiculares... y las de nuestro país no son la excepción.

Respecto al problema de la vialidad, los automovilistas que recorren las zonas turísticas, comerciales o más densamente pobladas de una gran ciudad, padecen a diario el drama urbano de la falta de espacio para circular y, sobre todo, para estacionarse, por lo que se ven obligados a confiar su auto a un valet parking o a dejarlo en un estacionamiento público.

Pensando en la seguridad de los conductores y del bien que entregan para su resguardo, enseguida lo ponemos al tanto de las disposiciones legales en esta materia a fin de que no «atropellen» sus derechos como consumidor.

En materia de valet parking

Mediante un convenio de colaboración firmado con PROFECO en agosto de 1998 (el cual solamente se circunscribe al D. F.), la **Asociación Mexicana de Valet Parking, A. C.** se comprometió a:

- **Vigilar que la publicidad** realizada por sus agremiados respecto al registro otorgado por PROFECO **sea veraz, comprobable** y exenta de diálogos, textos, sonidos o imágenes que induzcan a error o confusión al consumidor.
- Proporcionar a sus agremiados las constancias que los identifiquen como sujetos de registro ante PROFECO, siempre y cuando las empresas de *valet parking* cuenten con personal capacitado, es decir, que tenga experiencia, licencia de manejo vigente y mayoría de edad; además deben exhibir el seguro de cobertura amplia, acreditar una experiencia de cinco años brindando el servicio, uniformar a sus empleados, y contar con su contrato de adhesión debidamente registrado ante PROFECO, entre otros requisitos.

Respecto al contrato de adhesión, los prestadores del servicio de *valet parking* se comprometen a:

- Asumir la responsabilidad por el vehículo, el cual deberá registrarse al frente del contrato, y hacer entrega de la unidad sólo al portador del boleto; en caso de pérdida se entregará a quien acredite su propiedad.
- Resguardar el vehículo en un lugar apropiado. El establecimiento y la empresa vinculados a este servicio son responsables solidarios del mismo.
- En caso de robo, daño o daño a terceros, la empresa cuenta con un seguro que cubre dichos eventos y pagará el deducible correspondiente. En caso de daños parciales, las reparaciones se harán en diez días, a partir de la fecha del siniestro, en los talleres de la empresa; si el consumidor no quedara satisfecho se efectuarán en el taller de la compañía de seguros.

Por otro lado, la empresa no se hace responsable por:

- Objetos olvidados en el interior del vehículo, como estéreos quitapón y/o accesorios removibles, teléfonos celulares, ropa, portafolios, etcétera, que no se entreguen para su resguardo; en este último caso la empresa deberá expedir el recibo correspondiente.
- Incendios debido a deficiencias en la instalación eléctrica del auto o falla del carburador.
- Desperfectos mecánicos y/o eléctricos por piezas desgastadas.
- Siniestros ocasionados por inundaciones, incendios, temblores o terremotos, alborotos populares o cualquier otro no imputable a la empresa.
- Vehículos abandonados al término del horario del servicio. La empresa avisará al establecimiento y depositará el auto en el estacionamiento público más cercano; los gastos correrán por cuenta del consumidor.

¿Y los estacionamientos públicos?

El servicio que prestan los estacionamientos públicos suele generar varios problemas, ya sea porque no asumen cabalmente la responsabilidad material del automóvil que se les entrega para su resguardo, o por la forma abusiva en que cobran sus tarifas al usuario.

Por eso es conveniente que el consumidor conozca las disposiciones legales que protegen sus derechos en este rubro.

Por ejemplo, desde 1991 existe el **Reglamento de Estacionamientos Públicos del Distrito Federal**, el cual consta de siete capítulos que norman la **apertura, funcionamiento y servicio** que debe prestarse a los consumidores.

Algunos de los artículos más importantes del reglamento son los siguientes:

Artículo 15: Cuando el servicio se preste por hora, sólo se cobrará completa la primera, independientemente del tiempo transcurrido. A partir de ella, el servicio se cobrará por fracciones de 15 minutos.

Artículo 18: Algunas de las

principales **obligaciones de los propietarios** o administradores son:

- **Conservar las instalaciones sanitarias y el establecimiento en condiciones de higiene y seguridad acordes con el reglamento respectivo;**
- **Proporcionar la vigilancia necesaria para garantizar la integridad de los vehículos y la seguridad del usuario;**
- **Mantener en la caseta de cobro, a la vista del público, la tarifa autorizada;**
- **Colocar en un lugar visible los números telefónicos para que los usuarios presenten sus quejas;**
- **Expedir a los usuarios el boleto debidamente marcado con reloj checador al recibir los vehículos. En caso de que los propietarios o usuarios de los vehículos extravien el boleto, éstos deberán comprobar plenamente la propiedad o la posesión del mismo, a satisfacción del encargado del estacionamiento, sin cargo monetario adicional.**

Artículo 22: Los propietarios o administradores de los estacionamientos deberán cubrir a los usuarios los daños que sufran en sus vehículos y equipos automotrices durante el tiempo de su guarda, de conformidad con lo siguiente:

- **En los estacionamientos de autoservicio: sólo por robo total.**
- **En los de acomodadores: robo total o parcial, así como daños y destrucción causados por el personal del estacionamiento.**

Cabe destacar que desde el 30 de noviembre de 1998 hasta marzo de este año PROFECO lleva a cabo el Programa Especial de Verificación de Estacionamientos Públicos en el D. F., a fin de vigilar que dichos prestadores de servicios cumplan con las cláusulas del reglamento y respeten las tarifas estipuladas en este ordenamiento.

Algunas recomendaciones

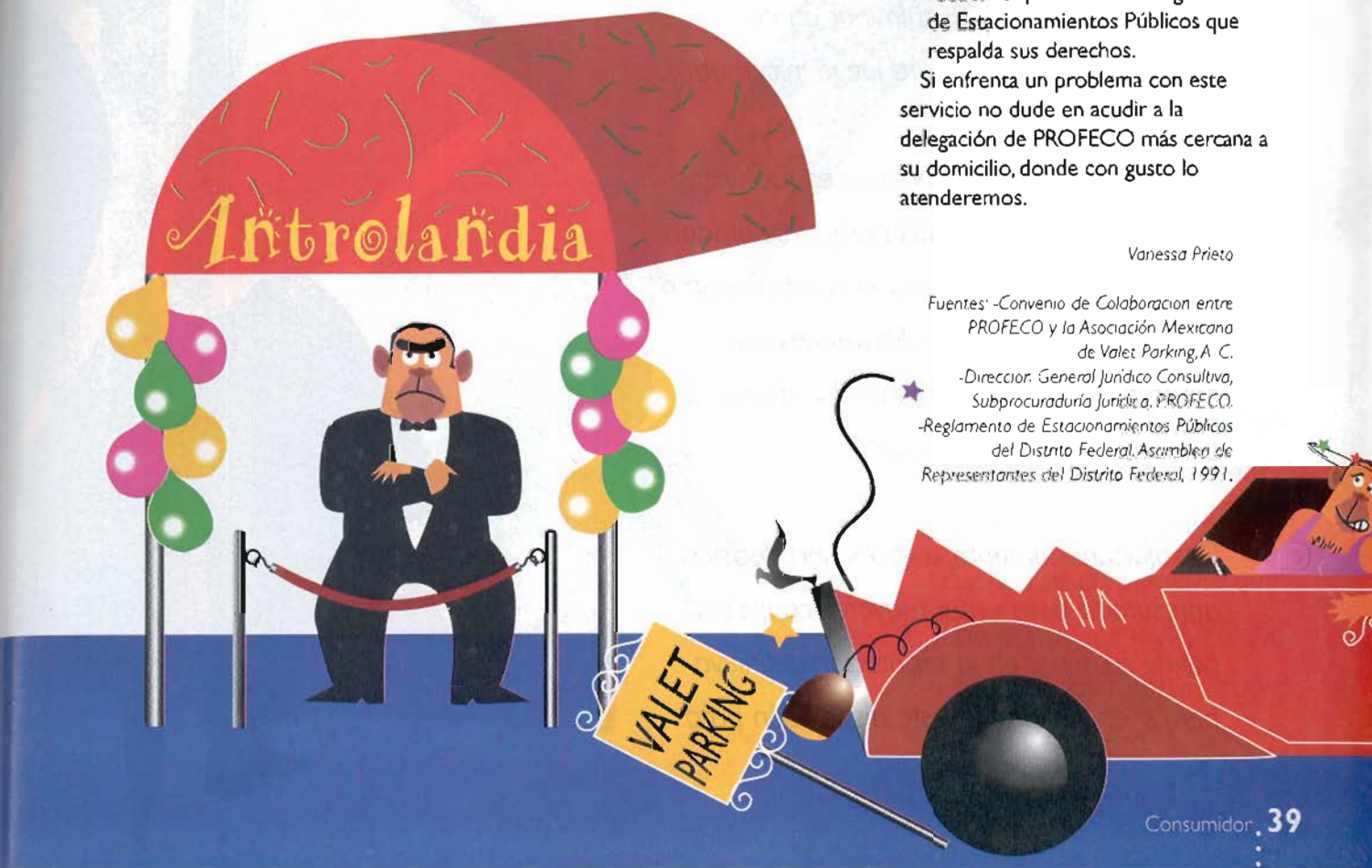
A continuación le sugerimos algunas medidas que pueden serle de gran utilidad si deja su automóvil en un estacionamiento público, o bien, si lo entrega al personal de un *valet parking*:

- Procure no dejar a la vista, dentro de su automóvil, objetos de valor, documentos del auto ni dinero en efectivo.
- Si le es posible entregue únicamente la llave «universal», que abre las puertas y acciona el encendido del motor, pero no la de la cajuela y/o la guantera.
- Si deja su auto en un *valet parking* asegúrese de que el personal que recibe los vehículos porte su gafete a la vista.
- Al recibir su boleto revise que en la parte posterior se especifiquen las cláusulas del contrato.
- Al entregar su auto indíquele a quien lo reciba el tipo de objetos y equipo que deja, o bien, que su vehículo cuenta con llanta de refacción y herramientas, y exija que le entreguen el recibo correspondiente.
- Revise que el contrato de adhesión esté registrado ante PROFECO, pues ello le garantiza que la empresa respetará las cláusulas del contrato.
- Si vive en el Distrito Federal, recuerde que existe un Reglamento de Estacionamientos Públicos que respalda sus derechos.

Si enfrenta un problema con este servicio no dude en acudir a la delegación de PROFECO más cercana a su domicilio, donde con gusto lo atenderemos.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Convenio de Colaboración entre PROFECO y la Asociación Mexicana de Valet Parking, A. C.
-Dirección General Jurídico Consultiva, Subprocuraduría Jurídica, PROFECO.
-Reglamento de Estacionamientos Públicos del Distrito Federal, Asamblea de Representantes del Distrito Federal, 1991.



Consejeros matrimoniales

¿Problemas con su pareja?

Para una gran cantidad de personas el matrimonio significa ilusiones compartidas, sueños realizados y la culminación de una etapa de la vida para luego iniciar otra.

Sin embargo, la convivencia no es fácil y con el correr del tiempo muchas parejas se olvidan de la fidelidad, el respeto y el compañerismo para dar paso a riñas y discusiones que ensombrecen la felicidad inicial y opacan la armonía de los primeros años.

Desafortunadamente, a veces una decisión apresurada para evitar mayores conflictos puede culminar en la separación definitiva, pero si en la pareja existe disposición para

dirimir las diferencias puede acudir a especialistas que a través de terapias podrán ayudarlos a mantener una relación sana.

En este reportaje queremos informarle cuál es la labor de los terapeutas matrimoniales, cuándo es conveniente que una pareja los visite, en qué consisten las terapias, cuánto duran y su costo.

Las etapas críticas del matrimonio

Por lo general los matrimonios pasan por seis etapas que podrían considerarse como críticas:

- Cuando la pareja de novios deja el hogar paterno para formar su propia familia.
- El inicio de la convivencia en pareja, lo cual implica conocer los detalles de la personalidad de cada uno.
- El nacimiento de los hijos, pues por lo general el padre se siente desplazado porque la madre presta toda su atención a los niños, en este caso ella debe fomentar la participación de su esposo en el cuidado de los pequeños.
- Cuando los hijos son adolescentes, debido a que la pareja encara problemas que no había tenido antes; los padres deben tratar de unificar criterios para educar a los hijos y evitar caer en el autoritarismo.
- Al casarse los hijos, cuando se da un reencuentro de la pareja.
- En la vejez, puesto que deben enfrentar juntos enfermedades propias de las personas de la tercera edad.

Atracción y rechazo

Constantemente oímos hablar de las llamadas «parejas disparejas»; por ejemplo, cuando una persona extrovertida está casada con una introvertida, alguien «muy cerebral» con un «sentimental», una persona muy ordenada con una desordenada, etcétera.

Según los especialistas, lo que atrae a dos personas son sus rasgos opuestos, pero una vez que la etapa de enamoramiento ha pasado y las partes polares del carácter de cada uno se hacen más evidentes, puede surgir lo que se conoce como «conflicto».

Esta situación de crisis nos permite saber, al paso de los años, que uno también es el «polo opuesto», y así incrementar nuestra conciencia sobre nosotros mismos.

Lo que sucede es que muchas personas, en lugar de asimilarlo como algo positivo y tratar de comprender a su pareja, lo evaden. Las formas más comunes de evasión son ver la televisión, llegar tarde a casa, practicar algún deporte, e incluso tener un amante.

El problema es que cuando el conflicto no se enfrenta, tarde o temprano le resta vitalidad a la relación, erosiona el componente amoroso y provoca que las parejas se mantengan unidas por inercia, puesto que se divorciaron sentimentalmente desde hace mucho.

Otra consecuencia grave que surge al no enfrentar los conflictos son las discusiones, cada vez más agresivas, las cuales finalmente no resuelven nada.

Cuándo acudir al terapeuta

Se debe pensar en consultar a un especialista cuando la pareja ha evitado el conflicto de forma tal que se han distanciado, o bien, los pleitos son mucho más frecuentes que los buenos momentos.

A continuación se enlistan algunos de los conflictos sin resolver que son motivo para visitar a un terapeuta:

Problemas económicos: la falta de dinero influye en el surgimiento de problemas entre la pareja, ya que uno de los miembros empieza a controlar los gastos y el otro se siente presionado, propiciando insatisfacción y frustración en alguno de los dos. Una señal inequívoca de este problema es que se empiecen a formular preguntas como «¿en qué se gastó?» o «¿cómo se está distribuyendo el dinero?».

Desarrollo laboral disparejo: si la mujer sobresale en el trabajo y comienza a ganar más dinero que el hombre, éste siente que el equilibrio del matrimonio se está rompiendo.

Problemas con los hijos: generalmente las parejas acuden a terapia porque tienen conflictos con alguno de los hijos, aunque al indagar muchas veces se ha descubierto que existe un problema entre la pareja que se desvía hacia los hijos (se les conoce como «pacientes identificados», ya que son quienes ponen de manifiesto que algo no funciona en la familia).

Intereses diferentes: esto sucede cuando un miembro de la pareja quiere emprender algo diferente en el ámbito profesional y el otro, por ejemplo, prefiere cultivar la convivencia familiar.

Infidelidad: si existe este problema, la pareja se acerca al terapeuta siempre y cuando exista interés en salvar el matrimonio.

Insatisfacción sexual: aunque son menos frecuentes, los problemas sexuales también son motivo de visita al terapeuta; aunque se sabe que la persona insatisfecha se adapta bastante bien a vivir con el conflicto (se conoce como «enganche neurótico»).

Las terapias

A una terapia de pareja deben llegar forzosamente los dos miembros, ya que para lograr el éxito de las sesiones no es conveniente atender sólo a uno, aunque por lo general uno de los dos tiene más motivos para asistir, puesto que es quien resiente la crisis en mayor medida.

Las terapias normalmente constan de una sesión a la semana, y duran entre una hora y una hora 15 minutos. Los costos varían entre los $ 350.00 y los $ 500.00 por consulta.

La dinámica de las sesiones consiste en propiciar una plática para que la pareja converse; esto permite al especialista observar su estilo de interacción y si se pueden comunicar.

Una pareja con un buen pronóstico es aquella en la que existe un mínimo de cariño y algo de comunicación, es decir, que saben escucharse. En cambio, en los casos en que las parejas se gritan, se violentan, se faltan al respeto y sienten ganas de golpearse, se debe empezar por lograr que reduzcan la violencia para demostrarles que gran parte de su situación es resultado de su incapacidad para sostener una conversación.

La duración del tratamiento es variable; a veces con pequeños señalamientos y pidiéndoles que cambien su forma de comunicación se logran grandes avances, aunque el tiempo promedio es de tres o cuatro meses.

En estas sesiones el terapeuta actúa como oyente, además de señalarle a la pareja los errores de comunicación partiendo de dos conceptos: la forma (cómo se están comunicando) y el contenido (qué se están diciendo), con el fin de detectar si hay motivaciones inconscientes que induzcan a alguno de los miembros a comportarse de una manera determinada.

El terapeuta también identifica si el problema reside en los mecanismos de resolución de conflictos y en qué parte se inicia.

Con base en lo anterior empiezan a interpretarse los problemas y se aclaran las razones por las cuales la pareja actúa de una manera en particular; de esta forma pueden empezar a cambiar su comportamiento y a entender a la otra persona.

El terapeuta debe tener la capacidad de ser equidistante y neutral y sólo puede aliarse con alguno de los miembros en forma temporal, ya que si uno de los dos siente que no recibe apoyo evitará continuar.

Cómo mantenerse unidos

Los especialistas entrevistados manifestaron que una de las principales causas de divorcio o separación hoy en día es la falta de valores y de credibilidad hacia las instituciones, y una de ellas es la familia.

Otra de las razones es la búsqueda de la felicidad y la realización a nivel individual, ya que hay muy poca capacidad de sacrificio en pro de la pareja y de la familia, es decir, cada persona desea su dosis de felicidad personal, por lo que no hay suficientes ganas de lograr que un matrimonio perdure.

A continuación le damos algunos consejos que pueden ayudarlo a que su matrimonio dure... hasta que la muerte los separe:

- Los matrimonios que suelen perdurar son aquellos en los que más que una pareja, los miembros son buenos amigos.
- Acepte a su pareja tal como es; si espera que el otro se comporte de una manera determinada, tal vez eso nunca suceda, porque las expectativas existen sólo en la mente del que desea cambiar a su compañero.
- Recuerde que la comunicación es básica: sólo hablando se pueden resolver los problemas.
- Tener conflictos como pareja es algo natural, lo negativo es que éstos se evadan y no se resuelvan.
- Uno de los grandes mitos del matrimonio es pensar que la persona cambiará al casarse; si algo le molesta cuando son novios, tal vez en el matrimonio le resulte insoportable.
- Si como pareja enfrentan algún problema y no pueden resolverlo, no duden en acudir a un terapeuta, pues es el profesionista que puede ayudarlos.

Cuidado con los charlatanes

- Si acude a terapia por primera vez, recuerde que está en todo su derecho de preguntarle al terapeuta qué estudios profesionales ha cursado y cuáles son sus credenciales.
- El terapeuta no debe aceptar ningún regalo o favor de los pacientes, pues ello sería un abuso de confianza; además, ellos deben trabajar en beneficio de la pareja.
- Los pacientes no deben tener contacto físico con el terapeuta.
- Después de algunas semanas de terapia -más o menos en la sexta sesión-, la pareja debe empezar a notar cierta mejoría en su relación.
- Considere que los terapeutas deben tener como mínimo una carrera en psicología, una maestría y una especialidad en psicoterapia familiar.
- Si desea asistir a terapia y no conoce a ningún especialista, puede solicitar informes en la Asociación Mexicana de Terapia de Pareja, al 293-12-59, o en la Asociación Mexicana de Psicoterapia, al 280-38-09.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevista con el doctor Mariano Barragán, director de la Asociación Mexicana de Terapia de Pareja.
-Entrevista con la doctora Estela Hassan, de la Asociación Mexicana de Psicoterapia.
-Entrevista con la psicóloga Selma Becerril, especialista del DIF.

Otra opción: el DIF

El DIF cuenta con psicólogos especializados que brindan ayuda a las parejas que desean mejorar su relación. En la primera visita se les efectúa una evaluación y, dependiendo del problema, se les canaliza a las organizaciones como Alcohólicos Anónimos o Centros de Integración Juvenil, entre otros.

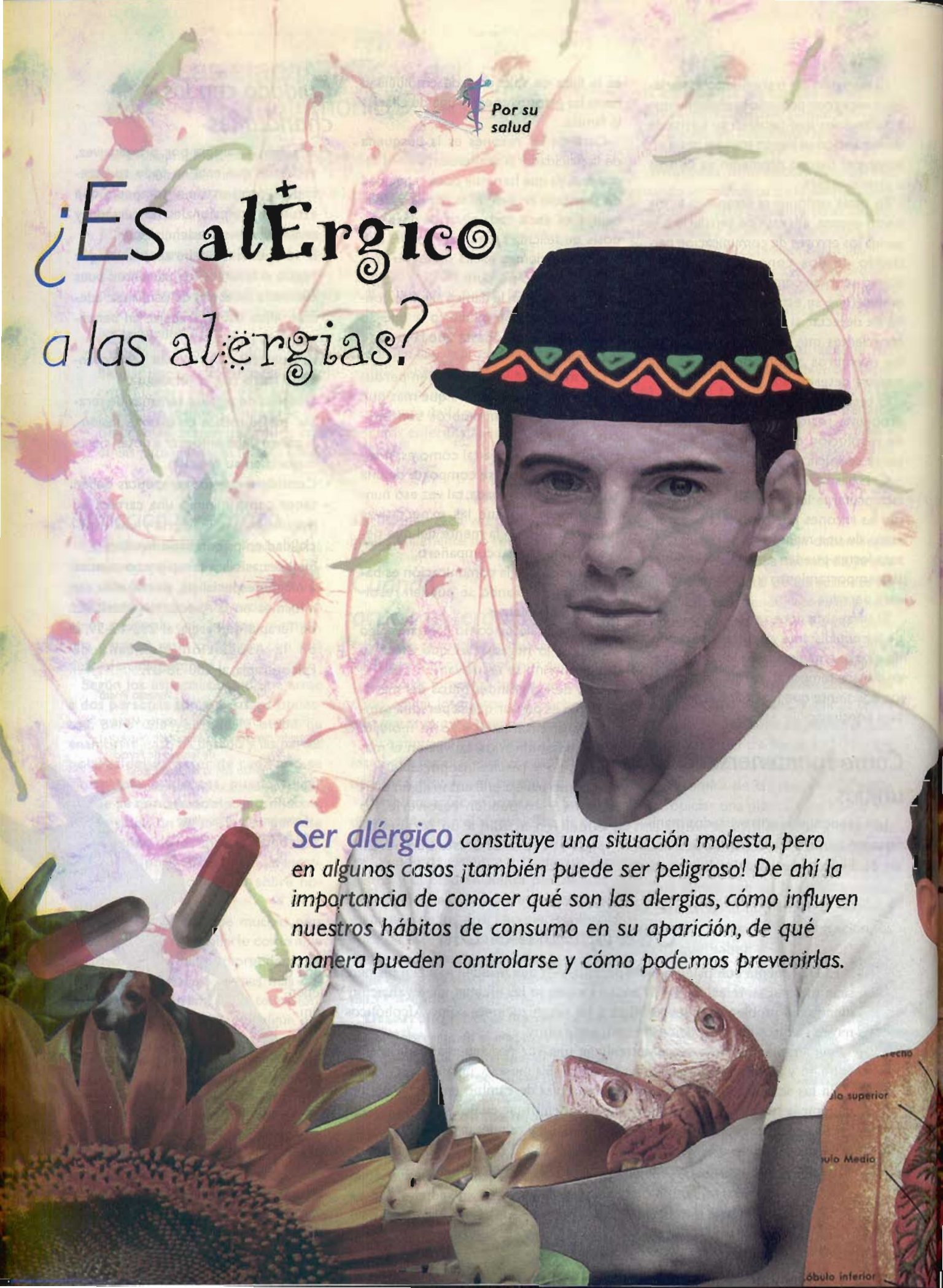
Las terapias por lo general se realizan una vez por semana; cada sesión dura entre 45 y 50 minutos y pueden tardar entre seis meses y un año.

En las sesiones se busca brindar alternativas de cambio en ciertas actitudes para mejorar la relación de la pareja y que ésta identifique cuáles son los obstáculos que les impiden comunicarse.

Las personas que vivan en el Distrito Federal y requieran asesoría pueden acudir a Xochicalco núm. 1000, colonia Narvarte, de lunes a viernes de 8:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00, o bien, marcar el teléfono 604-67-00 exts. 4576 ó 4506; en el interior de la república acuda al DIF de su localidad.

Fuente: DIF

¿Es alérgico a las alergias?



Ser alérgico *constituye una situación molesta, pero en algunos casos ¡también puede ser peligroso! De ahí la importancia de conocer qué son las alergias, cómo influyen nuestros hábitos de consumo en su aparición, de qué manera pueden controlarse y cómo podemos prevenirlas.*

De qué se trata

Las alergias son respuestas anormales del organismo humano a diferentes sustancias existentes en el ambiente y que son inofensivas para la mayoría de la gente.

Normalmente, cuando un individuo entra en contacto con una sustancia forma anticuerpos contra ella, los cuales en ocasiones, al tratar de defendernos de lo extraño, producen una respuesta inmediata, abrupta y exagerada, causando los síntomas de la alergia.

Qué desencadena una alergia

Los agentes que pueden provocar alergias, conocidos como «alérgenos», están en el campo y en la ciudad, y los daños que pueden causar al organismo dependen de cada persona.

Así, los más comunes son los pólenes de los árboles, pastos y plantas; la caspa de los animales, como gatos, perros, conejos y caballos; los ácaros que se encuentran en el polvo; los fármacos y algunos alimentos, como la leche de vaca y las nueces.

Todos estos alérgenos actúan al ingerirlos, al inhalarlos, o bien, al tocarlos.

Asimismo, los síntomas que presenta una persona alérgica dependen tanto del alérgeno como del órgano afectado:

- Si la nariz lo resiente, los síntomas pueden ser catarro crónico, obstrucción e inflamación en las fosas nasales, estornudos continuos y comezón.
- Si afecta los ojos se presenta comezón, lagrimeo y fotofobia (es decir, la luz del sol lastima).
- En cuanto a los bronquios, la alergia se manifiesta con tos, silbido en el pecho y falta de aire.
- En el tubo digestivo provoca náuseas, vómito, cólicos, dolor abdominal, diarrea y pérdida del apetito.
- En el caso de la piel puede surgir comezón intensa, resequedad, ronchas y enrojecimiento.

Tipo de alergias

Las alergias se clasifican de la siguiente forma:

Respiratorias: son más comunes en la ciudad que en el área rural, porque la vida industrializada produce una gran cantidad de sustancias contaminantes que, aun cuando no son la causa directa, sí influyen en agudizar las alergias.

Alimentarias: como su nombre lo indica, son provocadas por la ingestión de ciertos alimentos. En este tipo de alergia se observa con mayor claridad la susceptibilidad de cada persona; en los bebés y niños pequeños, por ejemplo, son comunes las alergias a la leche de vaca, huevo, pescado, mariscos, chocolate, cacahuates, nueces, avellanas, y productos enlatados y envasados.

Cutáneas: son resultado de infecciones del aparato respiratorio, digestivo o urinario, así como por el contacto con plantas y animales, además de la ingesta de algunos fármacos, como penicilina y analgésicos, entre otros.

Factores clave

El primero de ellos es la herencia. Existe una predisposición genética que puede transmitir de generación en generación la susceptibilidad a diferentes sustancias.

Otros factores que deben tomarse en cuenta son el entorno donde habita el individuo -si es el campo o la ciudad-, sus hábitos de higiene y de alimentación, el mobiliario -especialmente si en casa hay alfombras y tapetes-, el tipo de construcción, la ventilación del lugar donde pasa la mayor parte del tiempo, o bien, la presencia de plantas y animales domésticos.

Alergias y enfermedades

Las alergias pueden desencadenar algunas enfermedades, como asma, bronquitis asmática, catarro crónico -sin fiebre-, urticaria -ronchas- y diferentes tipos de conjuntivitis.

Cómo detectarla

La forma más sencilla de identificar una alergia es la sintomatología del paciente; posteriormente el médico es quien establece la relación entre las sustancias alérgenas y los padecimientos.

Otra forma de saber qué alérgenos afectan al individuo es mediante la aplicación de pruebas cutáneas, las cuales consisten en poner una gota de la posible sustancia alérgena en la piel del paciente y hacer un pequeño rasguño; si a los 15 ó 30 minutos aparece una roncha mayor a 5 mm, entonces se detecta la alergia.

Ambas pruebas son económicas y se llevan a cabo en los hospitales generales y en centros particulares. Sin embargo existe un examen más costoso y complicado que requiere de una muestra de sangre; ésta se analiza en el laboratorio y si aparece el anticuerpo IgE es posible reconocer la alergia.

Los tratamientos

Control ambiental: consiste en identificar los alérgenos y evitar el contacto con los mismos.

Administración de fármacos: ningún medicamento cura las alergias, simplemente las controla. Hay dos tipos de fármacos: los preventivos, que evitan las recaídas, y los sintomáticos, que se administran para controlar las molestias que la alergia produce; dichos medicamentos pueden ser antihistamínicos, antiinflamatorios o broncodilatadores.

Inmunoterapia: se vacuna al paciente con una pequeña dosis del mismo alérgeno que le está provocando el malestar.

Cómo evitarlas y combatirlas

La Sociedad Mexicana de Alergias e Inmunología Clínica nos recomienda tomar las siguientes precauciones:

- Mantener las habitaciones, muebles, paredes, pisos y alfombras libres de polvo y humedad.
- Sacudir con un trapo húmedo.
- No guardar objetos que no se ocupan, para evitar la acumulación de polvo, pelusa, etcétera.
- Evitar la cercanía con animales domésticos y plantas.

Cabe señalar que los especialistas que estudian y tratan esta afección son los alergólogos, sin embargo, en un primer momento el enfermo también puede ser atendido por un médico general.

¡Prevenir es la principal forma de combatir una enfermedad!

Rosalía González

Fuentes: -Entrevista con el doctor Carlos León Ramírez, alergólogo pediatra, director del «Centro de Asma y Alergia de México».
-Sociedad Mexicana de Alergias e Inmunología Clínica, http://www.smai.org.mx

Cuatro «NO» sobre las alergias

- No son provocadas por falta de defensas del organismo.
- No las origina la contaminación, aunque sí las agrava.
- No es necesario salir de casa para adquirir una alergia.
- No sólo los alimentos descompuestos causan alergias.

Compras por televisión

Conozco a una persona que acostumbra comprar algunos de los productos que se anuncian por televisión. Hace poco vi que promovían una cubierta para plancha (que no quemaba la ropa) que incluía una cubierta para la tabla de planchar y un accesorio metálico para sujetar el cable de la plancha. El costo de dicho producto era de $ 299.00 más gastos de envío.

Le pedí a la persona mencionada que efectuara la compra por mí. El cargo a la tarjeta de crédito tenía fecha de julio 21 de 1998, según hago constar en la copia que anexo. El 15 de septiembre llegó a su domicilio una caja llena de cartón con otra más pequeña en su interior que contenía un «triste» pedazo de plástico con un resorte.

Desilusionado por la mala calidad de la mercancía, me resigné, pero al ver que faltaba el resto de la promoción (el forro de la tabla y la varilla) llamamos por teléfono para avisar del faltante y con sorpresa nos contestaron que eso era todo lo que nos iban a mandar.

Estas ventas las efectúa la empresa **Interwood**, que se supone es seria, sin embargo parece que no hay ninguna restricción en su publicidad.

¡Y todavía le mandaron una tarjeta de cliente distinguida! ¿Cómo ven?

Atentamente
Ing. Homero Aldape Cárdenas
A. Mtz. Villarreal núm. 2716
col. Lomas
C P 64030
Monterrey, N L

El personal del aeropuerto no brinda primeros auxilios

Los primeros días de agosto del año en curso viajé a Guadalajara, Jalisco, en la línea aérea **Taesa**; al regresar de esa ciudad al Distrito Federal tuve un percance en el aeropuerto «Benito Juárez», cuyos detalles deseo compartir con los lectores de la **Revista del Consumidor**.

Después de esperar un buen rato mi equipaje, al tratar de retirarlo de la banda mecánica, el gancho de mi portatraje se atoró mientras la banda seguía girando, por lo que el peso del mismo cayó sobre mi mano, la cual se quedó atorada.

En ese momento empecé a gritar de dolor y después de un tiempo alguien detuvo la banda: ¡mi mano estaba sangrando y tenía dos dedos lastimados! Lo sorprendente del suceso, y el motivo principal de esta carta, es que nadie, ni el personal del aeropuerto ni el de la línea aérea, se acercó a prestarme ayuda.

Salí del aeropuerto por mis propios medios, enojada y decepcionada a la vez; me parece inconcebible que todas las personas ahí presentes se hayan mostrado indiferentes a lo que me estaba sucediendo. Creo que quien apagó la banda para que pudiera retirar mi mano tuvo que haberse dado cuenta de lo que sucedía, sin embargo nadie me brindó primeros auxilios.

Tuve que acudir por mi parte al médico para que me atendiera y me aplicara un par de vacunas antitetánicas; afortunadamente la lesión no fue grave y ya me encuentro bien, pero la decepción y el enojo nadie me los quita.

Marlene Zubirio (*)

(*) A petición expresa de la consumidora omitimos publicar su domicilio y teléfono, sin embargo estos datos han sido corroborados y se encuentran en nuestras manos para cualquier aclaración.

Pesadilla con su cuenta de inversión

La presente tiene por objeto exponer las razones que me obligan a cancelar la cuenta de Inversión Inmediata 2889243-8 de **Bancomer** que abrió a mi nombre el Colegio Madrid, en 1993, para depositar mi sueldo.

El pasado 19 de agosto hice un consumo de $ 960.00 en un restaurante de la colonia Condesa y la misma tarde descubrí que el cobro se había duplicado. La mañana siguiente intenté iniciar el trámite aclaratorio que el banco me indicó, lo cual no fue posible porque «pese a que el gasto ya estaba registrado, el sistema (SU sistema) aún no contabilizaba el total de los últimos movimientos de mi cuenta», por lo que tuve que esperar al lunes 23 para poder iniciarlo.

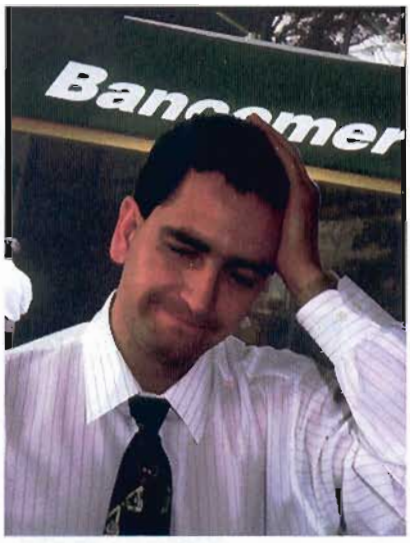
Una semana más tarde me llamaron de la sucursal 67 para decirme que se les había olvidado pedirme la fotocopia de mi identificación. Se las llevé creyendo que, finalmente, podrían hacer su trabajo y reembolsarme el dinero, según ellos, «antes de una semana».

Tampoco fue así, porque el lunes 14 de septiembre, cuando volví a preguntar (porque nadie se tomaba la molestia de informarme qué ocurría) una «ejecutiva» distinta a la que, se suponía, llevaba mi asunto, llamó al departamento que resuelve estas controversias y averiguó (¡oh, sorpresa!) que el fax nunca había llegado a las manos adecuadas y que seguíamos en cero...

La «ejecutiva» anterior volvió de sus vacaciones y, ante mi enésima visita, volvió a enviar el fax para decirme otra vez que «en una semana» estaría resuelto el problema, lo que finalmente sucedió ayer por la tarde, lunes 28 de septiembre, 40 días después del incidente inicial.

Expuesta la «agilidad» que han mostrado para resolver un problema en una cuenta tan pequeña como la mía, me parece inútil insistir en lo ineficaz que resulta Bancomer como «Institución de Banca Múltiple» y/o «Grupo Financiero», por lo que considero que está de más explicar las razones que me llevan a suspender mi relación con este banco. Sólo que, habiendo empezado a desahogar mi profunda molestia hacia su política de servicio, el asunto no terminó aquí.

Junto con mi último estado de cuenta recibí una nota -sin firma- en la que me avisan que «a partir de octubre mi cuenta me tendrá nuevos beneficios». No quiero abundar en la torpeza gramatical con que redactan su propaganda pero me parece que no puedo pasar por alto la demagogia con la que tratan de envolver a sus clientes y la imbecilidad que, por el tipo de cosas que plantean como «ventajas», han de suponer que nos caracteriza. A continuación señalo sólo lo más granado:



1) La reducción a seis retiros gratuitos mensuales en sus cajeros automáticos y el condicionamiento de éstos a un saldo promedio mínimo, cuando éste es un servicio que no tienen por qué cobrar y que hasta ahora no habían cobrado ni condicionado nunca.

2) El cobro de comisión por manejo de cuenta en caso de no tener, de nuevo, un saldo promedio mínimo que, de nuevo, nunca existió.

3) La invención de una cuota anual (distinta a la «comisión por manejo de cuenta», supongo, pero sin una explicación de la diferencia) que a una tarjeta de débito no tienen por qué cobrarle.

4) Una lista de precios que explica cómo seguirán «sangrando» los saldos de sus cuentahabientes si no cumplen las únicas condiciones en las que parece que están dispuestos a cumplir la tarea para la que debe crearse un banco: servir a quien les confía su dinero (y además se hace «de la vista gorda» con la especulación que supone la forma en que negocian con esa confianza, dando a sus clientes una tasa de interés ridícula en comparación a la que usan para el cobro de los préstamos que hacen a esos mismos clientes, por ejemplo).

Continuar la lista de mal disimulados insultos que aún podría hallar en su propaganda y el servicio que brindan me provoca náuseas; prefiero no malgastar mi estómago.

Como excliente de ese banco, ni queda de ustedes y espera no verse obligado a tratar con su banco.

Atentamente
Rodrigo Bazán Bonfil

(El consumidor hace la petición de no incluir sus datos completos, mismos que sí nos proporciona y que fueron verificados).

Yo consumidor

Esta sección es para que usted plasme sus experiencias como consumidor, las cuales seguramente le resultarán útiles a los lectores.

Esperamos sus casos en: José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F., o bien, al fax 553-05-74.

Mucho agradeceremos que su carta no exceda la extensión de una cuartilla y media, escrita a doble espacio, y que incluya sus datos completos.

Sólo publicaremos los casos que contengan sus datos personales completos.

Los beneficios del papel reciclado

¿Sabía usted que México está a la vanguardia en el mundo en cuanto a la utilización de papel reciclado, y que además ocupa el décimo lugar en recolección, es decir, en cuanto al volumen de papel que se recupera de lo que originalmente se genera?

¿Por qué reciclar papel?

Cuando se elabora papel con fibras de papel usado o reciclado, se disminuye una cantidad considerable del agua que se emplea en el proceso y de la energía que se utiliza en la elaboración de papel con fibra virgen. Además se evitaría verter en el agua los contaminantes químicos que se usan en su elaboración, como el cloro.

Finalmente, entre los beneficios que resultan de reciclar el papel destacan la **disminución de la erosión del suelo** -provocada por la tala de los bosques- y la **reducción de la contaminación del aire**.

Cuánto papel se recicla

El volumen de papel de desecho que se generó en nuestro país en 1997 fue de **4 millones 338 mil toneladas**, de las cuales se recuperaron **un millón 924 mil toneladas anuales de fibra secundaria** para ser reusadas por la industria, es decir, el equivalente a 150 veces el volumen de la Torre Latinoamericana.

Es importante tomar en cuenta que una cantidad significativa del total del consumo de papel se queda guardada en bibliotecas -libros y revistas impresas-, otro tanto se emplea para hacer láminas de cartón acanaladas para techos, cajas de zapatos y cajas corrugadas -que son empleadas como medios de archivo-; de ahí que la cantidad de papel que se recupera para reciclarse sea menor a la mitad del consumo aparente de papel, sin embargo, este volumen

Orígenes y precursores del papel

El antecedente más conocido del papel es el papiro, elaborado a partir de un junco, el *Cyperus papyrus*, de donde se origina la palabra «papel».

Es común pensar que el papiro proviene del antiguo Egipto, pero en realidad esa planta se encuentra en muchos sitios; los griegos y los romanos de la antigüedad también lo empleaban, aunque el proceso para producir hojas de papiro para la escritura era distinto al que se aplica para producir papel. En Egipto, donde escaseaba la madera, el papiro se utilizaba de diversas formas.

En otras partes del mundo, especialmente en las islas del Pacífico y en las zonas de América Central que poblaron los mayas, se usaba la corteza de algunos árboles para escribir sobre ella. Las fibras internas de la corteza se golpeaban hasta quedar tan finas como una hoja de papel, dicha actividad la desempeñaban las mujeres.

En México y en Colombia se continúa fabricando papel artesanalmente.

El papel propiamente dicho reemplazó finalmente a aquellos primeros papiros, elaborados con cortezas. No obstante, en Oriente todavía se fabrica uno de esos productos históricos, el denominado «papel de arroz», que sirve para trazar dibujos con tinta de agua.

En algunos lugares del mundo se han aprovechado las pieles de los animales para escribir sobre ellas.

El papel llegó al mundo occidental por la ruta comercial que venía de China, en donde, por cierto, se dice que fue inventado en el siglo II d. C., aunque es posible que su origen se remonte a tiempos anteriores.

La noticia de ese descubrimiento corrió desde China hasta Occidente por las rutas comerciales y llegó a otros países como Corea, Japón y Nepal, y de allí a la India, en el siglo IX. Sin embargo, una centuria antes el mundo árabe ya conocía la técnica para fabricar el papel, que los moros llevaron a través del norte de África.

En el siglo XII ya se producía papel en España y de ahí los conocimientos pasaron a Francia, Italia, Alemania y posteriormente a Suiza; más tarde a Portugal y a Holanda, hasta que a fines del siglo XV apareció la primera manufactura de papel en Inglaterra; en Estados Unidos empezaron a establecerse fábricas de papel gracias a la llegada de los inmigrantes europeos.

Fuente: «Papelmanía, ideas para crear con papel», Faith Shanon, Ed. Anaya, España.

puede crecer sustancialmente si se sensibiliza a la población acerca de la necesidad de clasificar los desechos que genera, lo cual permitiría un mayor volumen de papel susceptible de reciclarse.

Asimismo es necesario que las autoridades correspondientes capaciten al personal encargado de recolectar la basura para que respeten la separación de los desechos -vidrio, latas, plástico, etcétera-, y en el caso específico del papel, que no solamente separen el cartón, sino también clasifiquen los otros tipos de papel.

Beneficios para todos

El papel reciclado posee una calidad similar a la de uno nuevo. Del volumen total que se genera, el **58.7 por ciento** se destina a **empaques**; el **25.1 por ciento** para **escritura e impresión**; el **15.4 por ciento** para **papel sanitario y facial**, y el **0.8 por ciento** para **papel especial**.

Reciclar el papel nos proporciona a todos, de un modo u otro, grandes beneficios: el consumidor, en primer lugar, está consciente de que al obtener un producto de papel reciclado **contribuye a proteger el ambiente** y, en segundo lugar, **obtiene productos más baratos y de igual calidad**.

Por su parte, los industriales **ahorran materias primas, energía, espacio y tiempo** al convertir materiales usados en productos nuevos.

En conjunto, fabricantes y consumidores combaten en forma directa la contaminación ambiental, al tiempo que contribuyen a concientizar y a educar a las nuevas generaciones de mexicanos.

Cómo enseñar a los niños a reciclar papel en casa

«Papalote, museo del niño», ubicado en la ciudad de México, es un museo interactivo para niños, el cual cuenta con un taller de reciclado de papel en el que se enseña a los pequeños a efectuar esta labor en forma sencilla, **siempre con la ayuda y supervisión de un adulto**.

Este taller tiene como finalidad crear conciencia en los niños sobre la importancia de reciclar el papel.

Usted puede unirse a este esfuerzo fomentando en sus hijos una conciencia ecológica. Basta con tomar nota de los siguientes pasos y ¡manos a la obra!

1. El reciclaje empieza con la selección del papel (no debe tener grapas, plásticos, cera o cartón).

Una vez seleccionado, hay que recortarlo para poder manejarlo fácilmente y remojarlo durante 24 horas.

2. El papel remojado se licua hasta formar una pulpa (una porción de papel por dos de agua); se puede utilizar la licuadora normal, siempre la bajo supervisión de un adulto porque el motor podría dañarse.

3. La pulpa obtenida se vierte en una bandeja con agua a la cual se le puede incorporar un colorante de tipo vegetal o anilina, o bien, cuando se remoja el papel se le puede agregar papel de china de color, el cual cumplirá la función del colorante.

4. El siguiente paso es sacar la pulpa, colocarla en un bastidor de madera previamente forrado con una malla -se puede utilizar una bolsa de mandado o tela de mosquitero-; después se coloca un marco en el bastidor.

5. Antes de introducir el bastidor a la bandeja es importante mezclar el agua con la pulpa hasta que se incorporen bien, procurando no poner los dedos sobre la malla; luego se saca la pulpa.

6. Después se quita el marco y se coloca con mucho cuidado una tela de fieltro sobre el bastidor con la malla y se presiona con los dedos para quitar el exceso de agua, logrando además que el papel se adhiera al fieltro.

7. Con mucho cuidado se voltea el bastidor, se desprende de la hoja y sobre ésta se coloca otro fieltro para introducirla en una prensa y exprimirla. En casa se puede presionar con una prensa de madera, igual a la que se usa para hacer tortillas; esto ayuda a que la hoja se haga más delgada.

8. Se despega la hoja del fieltro y se coloca en una plancha a una temperatura de 250° C, previamente engrasada con cera, asegurándose de que la capa sea muy ligera, pues de lo contrario no podrá escribirse sobre el papel. Se deja durante un lapso de cinco a diez minutos. En casa se puede realizar este paso con la plancha -supervisado por un adulto-, o bien, se coloca la hoja entre dos cristales y se deja al sol durante todo un día.

Este tipo de papel se puede utilizar para tomar recados, hacer dibujos o fabricar una práctica libreta de apuntes.

Fuente: «Papalote, museo del niño».

A pesar de que se requieren grandes inversiones monetarias para obtener tecnología de punta para reciclar papel, México cuenta hoy en día con una capacidad instalada para la producción de 4 millones 106 mil toneladas.

Cómo separar el papel

El papel es uno de los materiales más utilizados en cualquier ámbito y **puede reciclarse hasta seis veces**.

Para reusarlo o reciclarlo correctamente se debe separar en:

Papel blanco (o bond): con este tipo de papel se elaboran cuadernos y algunos libros, y la mayor parte de la papelería de oficina, fotocopias y sobres.

Papel de color: se utiliza mucho en las oficinas, además se emplea en cuadernos, *folders*, libros, envolturas, etcétera.

Papel comercial: se emplea para imprimir revistas, carteles, fotocopias a color y todos los impresos a varias tintas.

Papel periódico: utilizado por los medios informativos y para algunos impresos propagandísticos.

Cartón: es uno de los materiales que se recicla con mayor facilidad. Sirve para la fabricación de cajas y empaques.

Una prueba muy sencilla para saber si el papel se puede reciclar es la siguiente: sólo moje sus dedos en agua y frote el papel: si comienza a deshacerse ello indica que es reciclable.

Centros de acopio

Existen diferentes rutas para que la materia prima -papel- llegue a los fabricantes.

- El papel de desecho que generan las casas particulares, instituciones de gobierno, escuelas, universidades y editoriales, se traslada a centros de acopio previamente establecidos, los cuales llevan a cabo la recolección. De ahí se envía a una bodega para eliminarle los contaminantes; posteriormente se empaca y se pesa para transportarlo a la fábrica.
- En los bancos y pequeños comercios se clasifica y empaca el papel para que un camión lo traslade a la fábrica.
- Las tiendas de autoservicio, mercados, plazas comerciales y grandes almacenes trasladan el papel a una gran bodega para que allí se realice el proceso de clasificación, eliminación de contaminantes, empaque y traslado a la fábrica.
- Los grandes almacenes, la industria en general y las maquiladoras trasladan el papel directamente a la fábrica.

Indague en su localidad cuáles son los domicilios de los centros de acopio, así como los horarios de recepción de papel y súmese a este gran esfuerzo en favor de nuestra economía y, sobre todo, del ambiente.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Cámara Nacional de las Industrias de la Celulosa y el Papel
-Asociación Mexicana de Empaque y Embalaje
-Leal Marina, Chávez Valentina y Larralde Laura, «Temas ambientales, zona metropolitana de la ciudad de México». Programa Universitario del Medio Ambiente, UNAM, 1996.

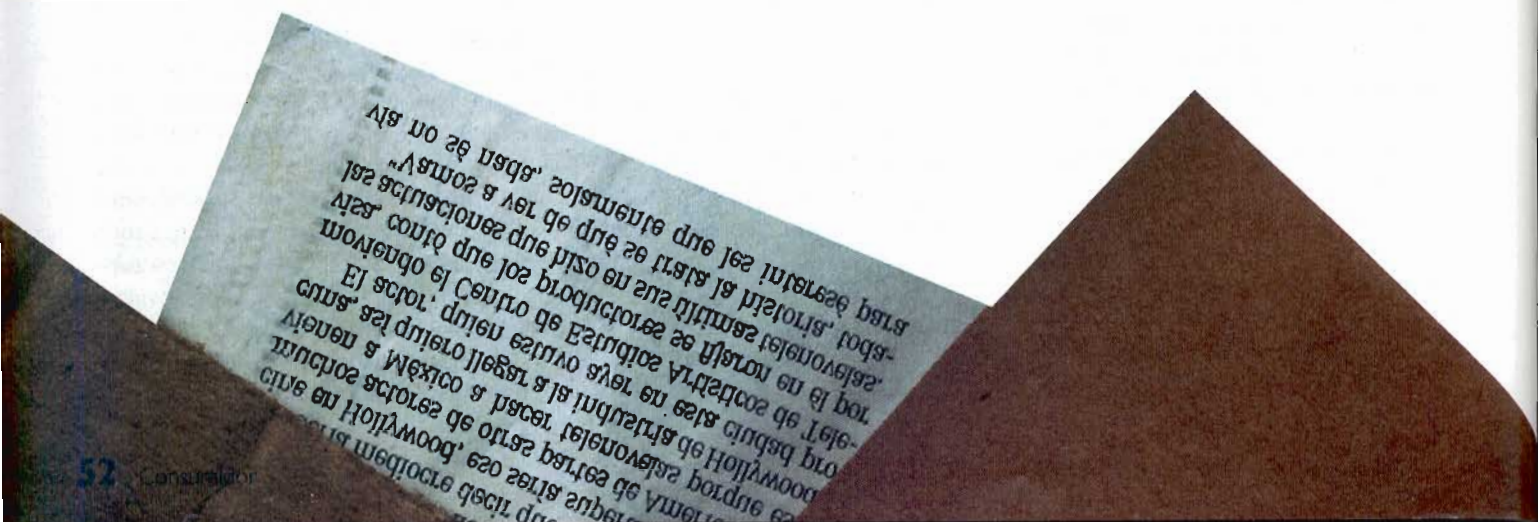
Reciclaje industrial

El proceso de reciclaje industrial de papel excluye a ciertos tipos de papel porque contienen diversas sustancias que son difíciles de procesar, por ejemplo, el papel carbón, papel o cartón encerado, papel o cartón contaminado -con desechos orgánicos, pinturas, solventes o pegamentos-, papel glassine, papel autocopiante y los papeles o cartones con laminación plástica o metálica.

Los pasos básicos para el proceso industrial del reciclaje son:

Clasificación, eliminación de contaminantes, empaque, transporte a la planta recicladora, molienda, limpieza, refinación, formación de la hoja, prensado, secado, calandrado, enrollado, rebobinado y transformación.

A partir de dicho proceso de reciclaje se generan afluentes cuyos contaminantes se eliminan en plantas de tratamiento de agua y vapor de agua hacia la atmósfera, los cuales son generados por calderas de alta eficiencia. En ambos casos se ha puesto especial atención para que **la industria papelera nacional cumpla con la norma ecológica establecida**.



Innovaciones tecnológicas

Tiendas comerciales del futuro

Ir de compras a las tiendas de autoservicio y departamentales es una actividad tan común que se ha convertido en rutina para muchos consumidores, pero para los propietarios de dichas tiendas representa un continuo reto introducir nuevas tecnologías que simplifiquen su labor comercial y hagan más ágiles y satisfactorias las compras de sus clientes.

Enseguida le presentamos algunos ejemplos de las innovaciones tecnológicas que aún no llegan a tierras mexicanas, pero que ya están a prueba en otros países, así como otras que usted ya utiliza al acudir al «super» y cuyos beneficios y ventajas seguramente ya disfruta.

Lo novedoso

Éstas son algunas de las innovaciones tecnológicas que emplean varios supermercados de otros países del mundo.

Arco electrónico

Se trata de un arco que registra en forma computarizada el precio de cada uno de los productos que el consumidor elije y deposita en su carrito de compras, ello gracias a que cada artículo contiene un diminuto *chip* inteligente -confeccionado a base de silicio, con 64 bits de memoria-; al terminar la selección de los productos, el consumidor pasa el carrito por abajo del arco donde una computadora lee los precios de cada *chip* y da a conocer el importe total a pagar. Estos arcos son capaces de leer 50 etiquetas a la vez.

Carrito ecológico

Su nombre es «*Buggycart*» y fue fabricado por la empresa belga C21 WorldWide; consiste en un carrito de supermercado fabricado con plástico reciclable que pesa menos de la mitad que uno de metal; éste puede pasar bajo los «arcos magnéticos» sin problemas.

Telecarrito

Si usted desea conocer los valores nutricionales, precios, características y recetas para cocinar los productos que adquiere, o bien, conocer las ofertas y promociones del mes, en Estados Unidos los carritos de compras de algunos supermercados ya cuentan con pantallas integradas que le ofrecen toda esta información y aún más.

Escáner de mano

Permite al consumidor registrar mediante un código de barras los productos que va a adquirir; posteriormente, este dispositivo le indica el importe total a pagar, el cual registra la caja.

Pantalla de servicios

Está a disposición de los consumidores para resolver dudas sobre los servicios que ofrece el supermercado; a través de la pantalla digital y un teléfono, el usuario mantiene una videoconferencia con un empleado que le resolverá sus dudas.

Las funciones de esta pantalla no sólo se refieren a servicios que ofrece el establecimiento, también podrá reservar entradas para el teatro o el cine, o bien, desempeña las funciones de un cajero automático; asimismo, este aparato emite vales de descuento para algunos productos de la tienda.

Cuentas precisas

En California, Estados Unidos, se está probando un tipo de carrito que tiene una calculadora, con el fin de que el consumidor realice las operaciones necesarias y conozca con precisión el costo total de sus compras.

Etiquetas «en frío»

En algunos supermercados europeos se marcan los alimentos congelados con etiquetas especiales que indican si éstos han sido conservados a una temperatura adecuada, independientemente de la fecha de caducidad.

¿Increíble, no le parece?

La tecnología agiliza nuestras compras

En México existen ya diversas aplicaciones tecnológicas cuyo propósito es agilizar las compras que el consumidor realiza, así como hacer más precisos los cálculos monetarios del importe que debe pagar. He aquí algunos ejemplos:

Código de barras

Una de las innovaciones que ha revolucionado el ámbito comercial en México es el código de barras, aunque en un principio provocó confusión y molestias a muchos consumidores. Éste constituye un importante beneficio para la clientela porque ahorra tiempo en el área de cajas, pues el registro de los precios resulta rápido y preciso.

Asimismo, los lectores de códigos de barras instalados en los pasillos de las tiendas le permiten al consumidor consultar directamente los precios de los productos.

Otra aplicación del código de barras son las etiquetas que emiten las básculas de los departamentos de salchichonería, carnes, pescados y mariscos, o bien, de platillos preparados.

Estas etiquetas presentan, además del precio, información adicional, como la fecha de empaque y de caducidad, el tipo de producto y su peso, así como datos útiles que se deben tomar en cuenta para almacenarlos.

Por otra parte, en el área de cajas hay innovaciones tecnológicas importantes, cuyo principal objetivo es que el cliente espere el menor tiempo posible y se le cobre el precio exacto de la mercancía que adquiere. Algunos ejemplos de dichas innovaciones son:

Banda electrónica

En ésta, el consumidor deposita los productos que comprará para que lleguen rápida y fácilmente a la cajera; esta banda avanza en forma gradual y automática mediante un ojo electrónico.

Escáner

Es un lector óptico que registra el precio del producto con base en su código de barras, de este modo la cajera ya no tiene que teclearlo, lo que significa mayor rapidez y exactitud en su registro. Asimismo, en el *ticket* que usted recibe podrá observar el nombre del producto, su precio y, en su caso, los descuentos desglosados, el subtotal, el monto del IVA, la cantidad total a pagar, y la forma de pago, ya sea en efectivo, crédito, vales o cheque.

Pesaje de frutas y verduras

Este tipo de productos se pesan y registran simultáneamente en el área de cajas, datos que se imprimen en el *ticket* de compra.

Pago con tarjeta de crédito

La autorización de la compra ya no se realiza vía telefónica con el banco ni con la impresión manual de un *voucher*, ahora se efectúa a través de un lector de bandas magnéticas que se encuentra conectado también a la caja registradora y comunicado directamente con los bancos, para que autoricen el crédito; posteriormente el saldo se registra en el *ticket* para que el cliente sólo lo firme.

Todas las operaciones antes indicadas se pueden observar en una pantalla para que, en caso de que usted identifique que algún descuento no fue aplicado, o bien, que un precio no corresponde al del producto elegido, lo manifieste de inmediato a la cajera.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales, A. C. (ANTAD). -Evento «Tecnología y Estrategias para el Comercio y su Industria Proveedora», México, 1998. -Revista Quo, núm. 8, junio de 1998.

"Lo que importa es el juego"

Fuente: Libro Consumo gusto, el humor en la Revista del Consumidor, Editorial Gamma, 1990.

Rayos ultravioleta: ¿ultrapeligrosos?

Desde siempre el ser humano ha considerado que el sol es un elemento indispensable para la vida en la Tierra. No obstante, no todo lo que el «astro rey» nos envía es sinónimo de vitalidad y bienestar, tal es el caso de los rayos ultravioleta (UV), cuya acción directa sobre nuestro organismo puede llegar a provocar serias lesiones e incluso cáncer en la piel, lo cual nos obliga a informarnos sobre los riesgos que implica este tipo de radiación y las precauciones que debemos tomar.

Los UV

El sol emite radiaciones -es decir, propaga energía en el espacio- de diferentes tipos, de las cuales sólo unas cuantas llegan a la Tierra, pues la capa de ozono localizada aproximadamente a 28 km de altitud alrededor de nuestro planeta no permite el paso de otras.

Entre estas radiaciones, las más abundantes están constituidas por los rayos que producen la luz visible y los rayos infrarrojos -los responsables de generar calor-, y una pequeña porción por rayos ultravioleta.

Los UV no son visibles y se clasifican en tres tipos:

Tipo A: se filtran incluso en días nublados, estimulan la producción del color en la piel -es decir, el «bronceado»- y a largo plazo provocan la pérdida de elasticidad de la misma.

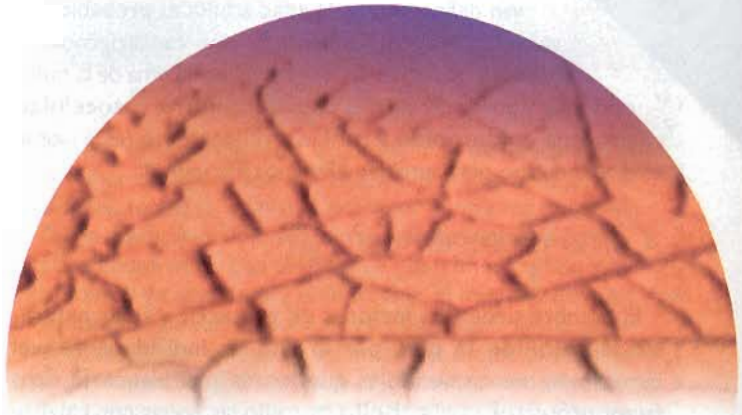
Tipo B: queman la piel y se ha identificado que son los causantes del cáncer cutáneo.

Tipo C: no llegan a la Tierra porque son absorbidos por la capa de ozono.

Factores de riesgo y protección

El daño solar que los rayos UV causan a nuestra piel está determinado por la combinación de ciertos factores bajo los cuales el ser humano se expone a la radiación solar.

Por ejemplo, la **cobertura de las nubes** es una condición importante; en los días lluviosos o con nebulosidades variadas, la incidencia de los rayos UV es menor en un 20 ó 40 por ciento con respecto a los días soleados. Pero si en días nublados el ser humano permanece más tiempo en espacios abiertos, la exposición a este tipo de rayos es mayor que si en un día soleado caminara por la sombra y utilizara gorra.



Otros factores que se deben considerar son la **longitud y la latitud de la zona geográfica** de que se trate, el **tiempo de exposición**, la **época del año** -en invierno el índice es menor que en primavera y otoño, y en todos ellos es menor que en verano- y el **horario de exposición**.

Por último y aunque parezca extraño, el **medio físico** -como el agua, la arena y la nieve- también modifican la penetración de los rayos UV. Así, al nadar sumergido en el agua la absorción de las radiaciones puede aumentar hasta en un 50 por ciento, mientras que en la nieve y en la arena aumenta hasta en un 15 por ciento.

Sin embargo, en el caso de México, **la mayoría de los casos de cáncer en la piel no se producen por ir a la playa, sino**

por la radiación absorbida durante nuestra permanencia en la ciudad, que representa la mayor parte del tiempo para muchas personas.

De qué manera nos afectan

El **daño más leve** producido por los rayos UV comúnmente **es llamado «quemadura solar»**, y se manifiesta poco después de la exposición al sol en forma de enrojecimiento en las zonas más descubiertas de nuestra piel.

En tanto, los **daños crónicos** consisten en manchas oscuras o claras, arrugas prematuras, adelgazamiento cutáneo, verrugas, y si la exposición fue muy intensa se acompaña de fiebre, dolor de cabeza y ardor en las zonas afectadas.

El doctor Octavio Flores, subdirector del Centro Dermatológico «Ladislao de la Pascua», nos advierte: «Los efectos de la radiación son acumulativos. Uno debe cuidarse desde pequeño porque las estructuras internas de la piel progresivamente se van dañando, y en la edad adulta es probable que se padezca algún problema de tipo cancerígeno».

El cáncer cutáneo es la consecuencia máxima de la radiación solar y puede ser de tres tipos: **carcinoma vasocelular, carcinoma epidemoide**, y **melanoma maligno** (este último es el más dañino, pero también el menos frecuente).

¿Cómo protegernos?

El hombre tiene dos factores de protección solar naturales: el **color de la piel**, por lo que los individuos de piel oscura son menos sensibles que los de piel blanca. El otro factor protector es el **cabello**, por ello las zonas con calvicie presentan los mismos daños que las áreas frecuentemente expuestas, como el rostro y las manos.

Sin embargo estos protectores naturales no son suficientes si consideramos que en muchos lugares del país -como la ciudad de México- hay sol durante una buena parte del día y prácticamente todo el año, de ahí que los dermatólogos recomienden a la población en general utilizar un **filtro solar**, independientemente del color de la piel o de la presencia de un clima nublado.

El filtro solar es un producto que refleja la luz porque sus moléculas absorben las radiaciones UV y, de esta forma, no les permiten pasar. Sin embargo dejan que el resto de las radiaciones solares actúen sobre la piel, como en el caso de los rayos infrarrojos, estimulantes del calor.

Las sustancias que actúan como filtros solares son, entre otras: **ácido parabenzoico, benzofenonas, bencil metano, metóxinomatos, dióxido de titanio, pigmentos minerales y paba**, las cuales se combinan con otras sustancias, como agua, grasa y gel, dando origen a lociones, cremas, geles y aceites.

Un filtro solar a su medida

Los filtros solares ofrecen diferentes grados de protección, llamados **factores de protección solar (FPS)**, los cuales se especifican en el envase. Dichas cantidades indican el número de minutos que el ser humano puede exponerse al sol sin sufrir daño alguno.

Cabe señalar que sólo usted puede determinar el FPS que le conviene usar, pues aunque para las personas morenas es suficiente con un factor entre 6 y 8, y para las de piel blanca puede ser de entre 30 y 75, hay quienes independientemente del color de su piel son muy sensibles a los rayos del sol.

Sin embargo, el doctor Fernando de la Barreda aclara: «Los filtros solares no aumentan su protección exactamente en función del número que señalen, por ejemplo, el doble del factor 7 es el 15, pero un producto con FPS 30 no necesariamente duplica la protección que proporciona el factor 15.

«En la actualidad existen en el mercado filtros de hasta un FPS 70 -continúa el especialista-, pero con un filtro de 50 no me puedo exponer 50 veces más que las que me exponía antes sin quemarme, ¡la piel se enrojece mucho antes!».

Asimismo es importante advertir que los factores de protección altos también **disminuyen sus propiedades cuando sudamos o cuando nos tocamos la cara y sin querer retiramos la capa protectora.**

De piel a piel...

- ¿Sabía usted que la piel de una persona adulta pesa alrededor de 4 kg y mide 1.80 metros?, ¿que las glándulas que producen el sudor y el sebo contribuyen a dar suavidad, humedad y elasticidad a la piel como si fuesen un cosmético natural?, y ¿que el número de casos dermatológicos supera al de cualquier otra especialidad del campo de la medicina en el mundo?
- En Estados Unidos se registran cada año alrededor de un millón de nuevos casos de cáncer de piel, cifra que compite con la del conjunto de otros tipos de cáncer.

¿Y los cosméticos?

Como consecuencia de las constantes campañas publicitarias contra los efectos dañinos de los rayos UV, desde la década

de los años ochenta pueden adquirirse productos cosméticos para protegerse, como cremas y maquillajes que contienen filtro solar.

Desde el punto de vista estético, el doctor Octavio Flores menciona: «Al utilizarlos, sobre todo las mujeres, pueden tener una piel cosméticamente agradable y a la vez se están protegiendo, lo cual es muy práctico».

Sin embargo, en lo que a protección se refiere, nuestro entrevistado explica: «Una crema que tiene filtro solar no es superior a un protector solar. No ofrece ninguna ventaja extra, ambos productos están formulados de la misma manera, por lo que es suficiente con el uso de un filtro.

«En cuanto a los maquillajes -concluye el especialista-, muchos no ofrecen una cantidad suficiente de protección solar».

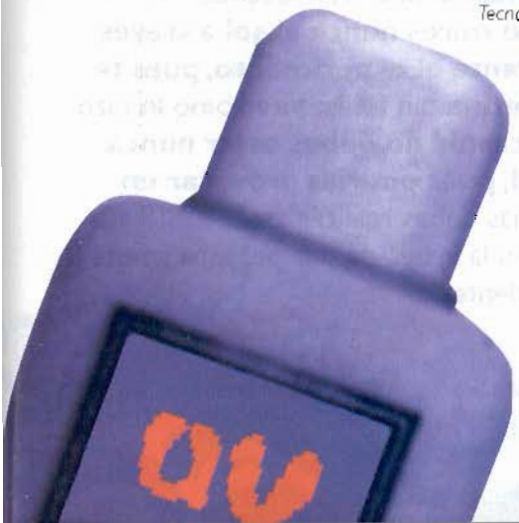
Antes de comprar...

Si usted desea comprar un maquillaje o una crema con filtro solar, primero tome en cuenta lo siguiente:

- El producto debe exhibir en su envase las siglas FPS -o SPF en idioma inglés.
- Para conocer el factor de protección que contiene, revise la información que incluye el envase; como medida general, dicho factor debe ser igual o mayor a 15.
- Sea precavido y prefiera aquellos productos en cuyo envase se indique que también actúan contra los rayos UV tipo «A», pues se ha reunido evidencia de que no sólo los rayos UV tipo «B» participan en la aparición de cáncer.
- Si se aplica un filtro solar con un grado de protección mayor al necesario para su piel, no se preocupe: ¡estará mejor protegido y no sufrirá ningún daño!

Rosalía González

Fuentes: -Entrevistas con el doctor Fernando de la Barreda, Instituto de Cancerología; y con el doctor Octavio Flores, Centro Dermatológico «Ladislao de la Pascua», SS.
-Tamayo Lourdes, «La piel y el sol», revista Investigación Científica y Tecnológica, enero-febrero, México, 1990.
-David J. Leffel y Douglas Brash, «Radiación solar y cáncer de piel», revista Investigación y Ciencia, julio-septiembre, México, 1996.



Un vistazo al mercado

En el mercado existen productos con diferentes características y precios que le ofrecen distinto Factor de Protección Solar FPS, a continuación le presentamos una lista de algunos de ellos.

Bronceadores: estos artículos le garantizan que puede pasar más tiempo bajo la radiación solar sin correr ningún peligro; además le ofrecen prevenir el envejecimiento prematuro, hidratan y permiten lucir por más tiempo el bronceado adquirido. Entre las marcas más conocidas en este renglón están **Nivea Sun**, **Coppertone**, **Tan Care**, **Tropical Blend**, **Orlane**, **Hawaiian Tropic** y **Banana Boat**. Su FPS va desde el número 2 hasta el 70; el precio promedio (*) oscila entre los $ 40.00 y los $ 350.00.

Autobronceadores: le brindan -sin necesidad de sol y en cualquier época del año- un bronceado natural. Existen dos presentaciones: para el rostro y para el cuerpo. Los hay en colores dorado, naranja y bronce. Éstos se aplican sobre la piel limpia y se secan en 15 minutos; en el transcurso de una hora empezará a notar el cambio de color en la piel. Las marcas más conocidas son **Estée Lauder**, **Lâncome**, **Christian Dior**, **Orlane** y **Nivea**. El FPS que ofrecen es desde el 4 hasta el 30; su precio promedio (*) es de $ 180.00 a $ 400.00.

Cremas: este producto ofrece una gran variedad de presentaciones, que además de proteger contra los rayos UV, brinda otros beneficios, como disminuir la aparición de manchas y pecas, cerrar los poros, hidratar, reafirmar tejidos, prevenir o combatir el envejecimiento, eliminar células muertas, restaurar las capas de la epidermis, tonificar, suavizar, proteger contra los radicales libres -partículas de metal suspendidas en el aire-, y muchas cosas más. Las cremas se usan en el cuerpo y en el rostro, ya sea de día o de noche; la mayoría de ellas aseguran estar enriquecidas con vitaminas A, C y E, glicerina, queratina, colágeno, emanitol -un protector solar de origen vegetal-, algas azules y algunas otras con péptidos. Las marcas que proliferan en este rubro son **Avon**, **Chanel**, **Helena Rubinstein**, **Clarins**, **Galénic**, **L´Oreal**, **Hinds**, **Christian Dior**, **Elizabeth Arden**, **Estée Lauder**, **Nivea**, **Lâncome**, **Guerlain**, **Orlane**, **Pond´s**, **Payot**, **Ultima II**, entre otras. Los precios promedio (*) varían entre $ 25.00 y $ 650.00; el FPS que ofrecen es de 2 hasta 15.

Maquillaje, máscara para pestañas y lápiz labial: los cosméticos tienen una variedad infinita de colores; pueden adquirirse en barra, polvo, crema o *mousse*. Muchos de ellos están adicionados con vitaminas, áloe, aceites, algas y queratina. Algunos de estos productos son elaborados por las firmas **Maybelline**, **Cover Girl**, **Revlon**, **Yves Saint Laurent**, **Helena Rubinstein**, **Ultima II**, **Chanel**, **Pond´s**, **Orlane**, **Elizabeth Arden**, **Guerlain**, **Estée Lauder**, **Lâncome**, **Jafra**, **Avon** y **Max Factor**, entre los más conocidos. Su FPS varía del 2 al 15 y su precio promedio (*) oscila entre los $ 60.00 y $ 510.00.

(*) Precios promedio investigados sólo como referencia para el consumidor durante el mes de diciembre de 1998.

¿Cómo cortaré el hilo?

Apuesta con tus amigos a que no pueden cortar un hilo suspendido en un frasco, sin abrirlo. Es probable que ninguno de ellos acepte la apuesta. ¿Crees poder hacerlo?, ¿quieres intentarlo?

Qué material necesitas

- Un frasco de vidrio con tapa
- Hilo
- Cinta adhesiva
- Una tuerca
- Una lupa

Cómo hacerlo

1. Con la cinta adhesiva pega uno de los extremos del hilo a la parte interior de la tapa. Amarra la tuerca al otro extremo y colócala en el frasco como se muestra en la ilustración. El hilo debe estar tenso y la tuerca no debe tocar el fondo.

2. Acomoda la lupa perpendicular a los rayos solares. Acércala o aléjala del frasco para concentrar los rayos luminosos sobre el hilo.

3. Observa con atención: primero aparecerá sobre el hilo una pequeña manchita brillante y en un abrir y cerrar de ojos se quemará el hilo y la tuerca caerá al fondo del frasco.

¿Cómo explicar este extraordinario resultado? Cuando los rayos solares atraviesan la lupa se reúnen en un solo punto (la mancha luminosa en el hilo). ¿Por qué? Examina bien tu lupa y verás que las dos caras del lente son convexas, es decir, están abombadas.

Este tipo de lente tiene la propiedad de cambiar la dirección de los rayos luminosos y concentrarlos sobre una superficie muy pequeña: este fenómeno se llama refracción. Como la parte del hilo donde convergen los rayos solares está sometida a un intenso calor... ¡se quema!

¡Cuidado! No mires nunca al sol a través de la lupa durante el experimento, pues te quemaría la retina tan fácilmente como lo hizo con el hilo. Y recuerda: **no debes dejar nunca una lupa al sol, pues podrías provocar un incendio**; además debes realizar este experimento con la ayuda de una persona adulta para evitar accidentes.

Fuente: «Más experimentos, por el profesor Científix y su adjunto Bernard Loracque». Conacyt, Edit. Alhambra Mexicana.

¡Mucho ojo!

En esta ocasión queremos compartir contigo tres novelas de aventuras clásicas que seguramente te harán sentir grandes emociones, además de que podrás trasladarte a lugares misteriosos donde descubrirás increíbles secretos, ¡ponte muy abusado!

Un guerrero muy valiente

Hace muchos años, Francia e Inglaterra se disputaban el privilegio de explotar las riquezas de América del Norte; ello provocó que las tribus que habitaban las tierras americanas fueran despojadas de sus pertenencias y exterminadas casi por completo.

Enmedio de esta situación se desarrolla una interesante historia protagonizada por Uncas, el último representante de la tribu de los mohicanos; Chingachgook, su padre, y «Ojo de halcón», un hombre blanco que era amigo de ambos.

Estos tres personajes tienen la misión de proteger a dos jovencitas de origen inglés, que desean reunirse con su padre, quien habitaba en esas tierras «salvajes», pero la inmensidad del bosque y las trampas de los militares franceses constituyen una peligrosa aventura para todos.

El último de los mohicanos, de Fenimore Cooper, Braguera Mexicana de Edicianes, S. A., México.

Un noble intrépido

El barón Munchhausen vivió en América. Este personaje poseía una inteligencia inigualable y su historia se describe en este libro.

Te invitamos a divertirte y acompañarlo durante su viaje a la luna, a conocer a su amiga la ballena y hasta aprender a domar un jabalí salvaje, ¡no dejes de leer esta interesante novela!

El barón Munchhausen, de Friedrich Munchhausen, Braguera Mexicana de Ediciones, S. A., México

Una isla muy peculiar

En el año 1865, en Estados Unidos, el periodista Gadeon Spilett, el marinero Pencrof, su sobrino Herbert y su amigo Ciro Smith emprendieron un intrépido viaje a bordo de un globo para escapar de una terrible guerra.

Durante su travesía por el océano se desató una tormenta que los desvió de su camino y los obligó a caer en una isla misteriosa.

Su estadía en este lugar será muy difícil y tendrán que enfrentarse a grandes adversidades, que ponen su vida en peligro, además pronto descubren que ¡hay alguien más en esa isla! ¿Quién será?

La isla misteriosa, de Julio Verne, Braguera Mexicana de Ediciones, S. A., México.

El Hilton no exhibe sus precios

Revista del Consumidor:

El día 2 de septiembre de 1998 acudí al bar ubicado en el lobby del **Hotel Hilton Aeropuerto.**

Mi intención era tomar un trago mientras dejaba de llover; cuando solicité la cuenta me percaté de que cada cuba de ron Appleton costaba $ 48.00. Tal cantidad se me hizo excesiva, por lo que pedí la lista de precios para cerciorarme de que me cobraban lo correcto, pero la persona que me atendió me respondió sorprendido que en los ocho meses que tienen operando ningún consumidor les había solicitado esta lista. De acuerdo con lo que sé, tienen la obligación de colocarla en un lugar visible al público. Su respuesta lacónica fue: «sí, pero no la tenemos».

Vale la pena mencionar que, en general, el personal de este lugar es sumamente amable. Me atendió el señor Genaro San Juan, gerente de Restaurantes, quien me entregó la lista de precios que maneja el departamento de costos, y aunque me advirtió que no era para el público, él quería que yo supiera que los precios que me estaban cobrando son los que a ellos les indica el hotel.

Solicito que ustedes confirmen mi interpretación: ¿por ley deben tener disponible la lista de precios para los consumidores?

Atentamente
Gerardo Chong Lozano
Serapio Rendón núm. 76
col. San Rafael
Delegación Cuauhtémoc
México, D. F.

Estimado señor Chong Lozano:

Efectivamente usted tiene la razón. De acuerdo con el artículo 57 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, «en todo establecimiento de prestación de servicios deberán exhibir a la vista del público la tarifa de los principales servicios ofrecidos, con caracteres claramente legibles. Las tarifas de los demás, en todo caso, deberán estar disponibles al público».

La Revista del Consumidor es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611•7379, 611•7523 ó 598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reprodución total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos. Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, C.P. 06280 México, D.F.

Febrero

En nuestro próximo número...

- Ropa interior para dama y caballero
- Calentadores de agua
- ¡Los platillos sabios del mes!
- Y cómo elaborar...
  - Queso panela
  - Pizza
  - Jamón cocido
  - Cajeta

Por sólo $13.00 entérese cada mes sobre estos y otros temas.
Con sólo $135.00 puede suscribirse por un año (12 números).

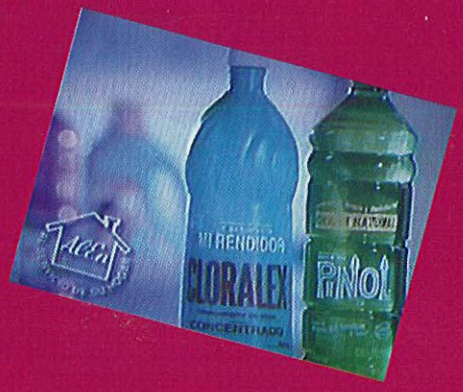
REVISTA DEL

CONSUMIDOR

Contrastes

Además de promover la venta de productos y servicios, la publicidad también contribuye a propiciar modelos de conducta entre las personas, lo que representa una gran responsabilidad hacia la sociedad. Prueba de ello son los dos anuncios televisivos objeto de nuestro análisis. El tema de ambos es la limpieza que realizan las amas de casa, pero las propuestas en cada uno son diametralmente opuestas.

En un mensaje de los productos para limpieza **Alen**, que comienza con la frase «México limpio y querido», se nos dice que 93 millones de mexicanos ensuciamos nuestra casa todos los días, y dejamos a las amas de casa la tarea de la limpieza. Y el comercial propone: «Si todos ensuciamos, es justo que todos ayudemos a limpiar», lo que es a todas luces positivo, pues reconoce la necesidad tan real en las familias de compartir tareas, por una parte, y de apoyar a las amas de casa, que además de encargarse del hogar muchas veces trabajan, y por añadidura cumplen con el cuidado de sus hijos.



En contraste, en un comercial del lavatrastes **Axión**, suegro y yerno habían prometido llevar a pasear a sus respectivas esposas tan pronto acabaran de lavar los platos, pero como creen que se tardarán, deciden mejor ir a rentar una película. Las mujeres protestan, y logran que accedan a llevarlas si han terminado de lavar los trastes al regreso de la renta de la cinta. Nosotros preguntamos: ¿por qué estos dos hombres no ayudan a sus esposas, en vez de castigarlas dejándolas sin paseo por suponer que se van a tardar en el lavado?

El Código de Ética Publicitaria establece en su principio tercero que la publicidad se hará respetando los valores morales y sociales de la comunidad, esto es, valores como el apoyo mutuo que vemos en el anuncio de productos Alen. Y el principio quinto de dicho código señala que los mensajes publicitarios no presentarán situaciones discriminatorias o denigratorias que se basen en razones de raza, edad, sexo, religión, afiliación política o condición social, lo cual sí vemos en el anuncio de Axión. Usted, ¿qué opina?

0 10722 90311 4 01

Quién es Quién

EN LOS PRECIOS

- **Medicamentos**
- **Electrodomésticos**
- **Productos de consumo básico**

Además
Nutritivas y económicas recetas y consejos prácticos para elaborar en casa conservas, productos de aseo, embutidos y otros más

Cada semana en su puesto de periódicos

$2.00 ejemplar

Fórmulas para lactantes y niños de corta edad

Con el fin de darle a conocer si la fórmula para lactantes que consume su hijo cumple con el aporte nutrimental, la calidad sanitaria y el contenido neto que señala, el Laboratorio de PROFECO analizó las principales marcas de este producto que se comercializan en el mercado.

La secreción de leche en las hembras para alimentar a sus crías forma parte del proceso reproductivo de las especies de mamíferos, y su principal objetivo es evitar los riesgos que acarrea el periodo de adaptación de la cría a las condiciones del medio extrauterino.

Las necesidades de cada especie son distintas, por lo que no es de extrañar que la composición de la leche de las hembras y el comportamiento en lo que respecta a la alimentación de sus crías varíen según las características propias de cada especie. Por ejemplo, la leche de foca y la de ballena tienen un alto contenido de grasa (42 y 53 por ciento, respectivamente), porque el animal joven debe desarrollar una capa de grasa aisladora para poder soportar el frío de las aguas donde vive.

La leche humana, debido al equilibrio de sus componentes energéticos (proteínas, lípidos, lactosa), minerales, vitaminas y agua, es el alimento que cumple con las necesidades nutrimentales y las características fisiológicas del recién nacido.

El mejor alimento para un bebé es la leche materna, ya que en ella se encuentran sustancias cuya calidad nutrimental e inmunológica no pueden igualar las fórmulas infantiles.

Sin embargo, puede suceder que la madre se encuentre imposibilitada para alimentar a su hijo. Por tal motivo se recurre a las fórmulas para lactantes, las cuales deben cumplir con las condiciones de higiene y el valor nutrimental exigidos por la normatividad.

Los fabricantes de fórmulas infantiles han desarrollado tres tipos de fórmulas: de inicio, de continuación y especiales. Éstas incluyen vitaminas A, D, E, B1 y B2; ácido fólico y minerales como sodio, potasio, calcio, magnesio, hierro y zinc.

Los requerimientos de vitaminas durante el desarrollo del lactante son altos, por ello, con el fin de evitar deficiencias en los niños, provocadas por diversos factores, como reservas bajas al nacer, problemas en la absorción y el metabolismo de los nutrimentos, a las fórmulas se les adicionan vitaminas.

Clasificación de las fórmulas para lactantes

Las fórmulas se han clasificado con base en la edad y las necesidades nutrimentales del lactante:

Fórmulas de inicio

Son fórmulas diseñadas especialmente para alimentar a los lactantes desde el nacimiento, como suplemento de la leche materna o como complemento durante los primeros cuatro o cinco meses de vida o más si el médico así lo prescribe. Estas fórmulas tienen una composición semejante a la de la leche materna, proporcionando nutrimentos necesarios para el desarrollo del lactante.

¿Cuáles fueron los resultados?

Las cuatro marcas analizadas de harina de maíz nixtamalizado cumplieron con los requisitos establecidos por la normatividad.

En cuanto a las harinas de trigo y harinas preparadas para hot cakes, algunas marcas no presentaron completa la información comercial; en lo que a calidad sanitaria se refiere, el 80 por ciento cumple con la normatividad; sin embargo, las que tuvieron presencia de microorganismos no ponen en riesgo la salud del consumidor.

En lo que respecta al cumplimiento del contenido neto declarado en la etiqueta, sólo se detectaron faltantes en algunas marcas de harina de trigo.

Los resultados con las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada marca se muestran en las siguientes tablas. Los precios promedio fueron investigados durante la primera quincena de diciembre de 1998. Si usted desea obtener más información sobre el presente estudio, lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación de PROFECO, al teléfono 549-00-95 o al 544-20-60, donde con gusto lo atenderemos.

Comentario

Todas las harinas para hot cakes son iguales

Es importante informar al consumidor que no existe una normatividad para diferenciar los hot cakes tradicionales de los hot cakes ligeros, suaves ligeros, superligeros, extraligeros, ligeros y ligeros reducidos en grasa; debido a lo anterior, en el Laboratorio de PROFECO se prepararon todos los tipos de harina para hot cakes y se encontró que no existe una diferencia significativa entre un hot cake tradicional y las otras presentaciones que ofrece el mercado.

Aporte nutrimental

Dentro de los alimentos que más consumimos -y que nuestro organismo necesita- se encuentran los cereales, principalmente trigo, maíz y arroz, además de avena, cebada y centeno.

La calidad de la harina de dichos cereales está determinada por la molienda; este producto es fundamental en la industria panadera, pastelera y galletera, entre otras. Además en el mercado se comercializan harinas para preparar hot cakes compuestas de harina de trigo, o bien, mezclas que pueden tener harina de soya, polvo para hornear, sodio, colorantes y saborizantes.

Las harinas constituyen una fuente importante de carbohidratos y por lo tanto de calorías, aunque también contienen proteínas, grasas, algunas vitaminas y minerales.

Micronutrimento	*Clasificación*
Tiamina (B1)	Vitamina Complejo B
Riboflavina (B2)	Vitamina Complejo B
Niacina	Vitamina Complejo B
Ácido Fólico	Vitamina Complejo B
Hierro	Mineral
Zinc	Mineral

Cabe destacar que en Estados Unidos, en 1941, se estableció como obligatoria la adición de algunas vitaminas y hierro a las harinas de trigo, como una medida de salud pública para mejorar la dieta de la población. En nuestro país, recientemente se firmó un convenio entre los productores de harinas de maíz y de trigo y el Gobierno Federal para que en los primeros meses de este año los industriales adicionen ciertos micronutrimentos (para obtener mayor información sobre este aspecto lo invitamos a leer el reportaje «Alimentos enriquecidos», que aparece en esta misma edición):

El grano entero, tanto de maíz como de trigo, es rico en vitaminas del complejo B, sin embargo, durante los procesos tecnológicos de transformación del grano a harina se pierden algunos de estos nutrimentos. Con el objetivo de compensar estas pérdidas, es decir, «recuperar» dichos micronutrimentos, a las harinas se les adicionan las vitaminas B1, B2 y niacina.

La molienda del trigo disminuye su contenido de hierro y zinc, minerales muy importantes para la nutrición, por ello las harinas se adicionan con dichos minerales.

Las harinas de maíz nixtamalizadas contienen una gran mayoría de los componentes del grano, por lo que la adición de minerales incrementa de forma importante su contenido nutrimental -esta adición se define como un enriquecimiento.

Valores promedio

	Carbohidratos	Proteína	Grasa	Fibra	Agua
Harina de trigo	74%	11%	1.25%	0.2-0.6	13%
Harina de maíz	77%	8.0%	3.0%	3.0%	9%

Harina de maíz nixtamalizado

Producto	Contenido neto		Información al consumidor	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($)	Evaluación global de calidad
	Declarado (kg)	Verificado (g)					
Minsa	1.0	999	Completa			3.20	**100**
Maseca	1.0	999	Completa			3.40	**100**
Masamex	1.0	993	Completa			3.45	**100**
Hipermart	1.0	994	Completa			3.30	**100**

Harina de trigo

Producto/ Marca	Contenido neto		Información al consumidor	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (kg)	Verificado (g)						
Harina de trigo San Antonio extrafina (Tres Estrellas)	1.0	0.991	Completa			7.20	**100**	
Harina Tía Rosa	1.0	0.986	Completa			6.30	**100**	
Harina extrafina (La Merced)	1.0	1.004	Completa			3.80	**100**	
Harina Tía Cata	1.0	1.001	Completa			4.50	**100**	
Harina extrafina (Selección Gigante)	1.0	0.985	Completa			2.90	**100**	
Extrafina selecta con vitaminas y hierro (Gamesa)	1.0	0.977	Completa			5.62	**80**	No cumple con el contenido neto declarado; contiene vitaminas, hierro y calcio.
Harina Integral (Tres Estrellas)	1.0	0.977	Completa			7.60	**80**	No cumple con el contenido neto declarado.
Harina San Blas	1.0	0.960	Completa			4.80	**80**	No cumple con el contenido neto declarado.
Harina Marca Propia (Comercial Mexicana)	1.0	0.997	Completa			5.25	**70**	Presenta desviaciones en su calidad sanitaria, además de menor contenido de calcio de lo declarado.
Harina Extrafina (Cuétara)	0.800	0.763	Incompleta			5.81	**66**	Presenta desviaciones en su calidad sanitaria, además de no cumplir con el contenido neto declarado; no presenta razón social ni número de lote.

Harina preparada para hot cakes

Producto/ Marca	Contenido neto Declarado (kg)	Contenido neto Verificado (g)	Información al consumidor	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
Integrales con fibra natural (Gamesa)	1.0	1.02	Completa			1.27	**100**	
Tradicionales (Gamesa)	1.0	1.02	Completa			1.12	**100**	
Tradicionales (Tres Estrellas)	1.0	0.998	Completa			1.21	**100**	
Extraligeros (Pronto)	0.800	0.801	Completa			1.70	**100**	
Tradicionales (Pronto)	0.500	0.495	Completa			1.60	**100**	
Betty Crocker	0.750	0.751	Completa			1.44	**100**	
Super ligeros (Tres Estrellas)	1.0	0.998	Completa			1.14	**100**	
Selección Gigante	0.800	0.804	Completa			1.44	**100**	
Marca Propia (Comercial Mexicana)	0.800	0.797	Completa			1.11	**100**	
Karo	0.750	0.765	Completa			4.84	**100**	
Great Value	0.500	0.500	Incompleta			1.20	**98**	No declara en la etiqueta el domicilio del fabricante.
Ligeros reducidos en grasa (Gamesa)	1.0	1.030	Completa			2.13	**80**	Su etiqueta no es veraz, ya que el contenido de grasas es similar a los de otros tipos comercializados por la misma marca (con fibra natural y tradicionales).
Suave ligeros (Aunt Jemima)	0.800	0.810	Completa			3.63	**75**	
Original (Aunt Jemima)	0.330	0.330	Completa			2.54	**75**	

Excelente Bueno Regular Deficiente

Fórmulas de continuación

Se elaboran con leche de vaca o de otros animales, o con otros componentes, ya sea de origen animal o vegetal; estas fórmulas complementan o suplen a la leche materna, cuando el bebé comienza a ingerir alimentos distintos a la leche. Este tipo de fórmula se emplea a partir del sexto mes cuando los niños se alimentan con leche materna, a partir de los cuatro meses o cuando han alcanzado un peso mayor a los seis kilogramos.

Fórmulas para lactantes prematuros y/o niños de bajo peso al nacer

Estas fórmulas se prescriben para la alimentación de lactantes de bajo peso, ya sea prematuros o nacidos al término, pero con peso insuficiente. Tienen la finalidad de proporcionarle una alimentación que le permita desarrollarse, sin ocasionar daño a los órganos inmaduros del lactante.

Fórmulas especiales

Se utilizan para alimentar al lactante en casos especiales durante el primer año de vida, por ejemplo, hay fórmulas acidificadas con lactobacilos, lo cual facilita la digestión del bebé.

Otras fórmulas

También existen fórmulas sin lactosa para alimentar a lactantes o niños de corta edad que presentan intolerancia al azúcar de la leche (lactosa), y para reiniciar su alimentación después de padecer diarrea aguda, pues pueden presentar intolerancia transitoria a la lactosa.

Otras fórmulas contienen proteínas (las cuales se fraccionan para hacerlas más pequeñas); a través de estudios clínicos se ha demostrado que este tipo de fórmula beneficia a los infantes que sufren de intolerancia. Actualmente se comercializan fórmulas con proteína parcialmente fraccionada llamadas «hipoalergénicas», cuya denominación ha sido cuestionada, por lo que el uso de este término se ha limitado en otros países.

¿Cómo se realizó el estudio?

El estudio de calidad incluyó el análisis de 22 marcas de fórmulas lácteas:

6 de inicio
5 de continuación
4 de inicio sin lactosa
3 para lactantes prematuros y/o niños de bajo peso al nacer
3 fórmulas especiales, con compuestos que facilitan la digestión y que sólo se venden bajo prescripción médica
1 fórmula para niños de corta edad (1 a 4 años).

¿Qué normas se aplicaron?

Para la evaluación de calidad se tomaron como base las siguientes normas:

-NOM-002-SCFI-1993. «Contenido neto, tolerancias y métodos de verificación».

-NOM-051-SCFI-1994. «Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados».

Recomendaciones de consumo y compra

-Estos productos no sustituyen a la leche materna; adquiéralos sólo bajo prescripción médica.

-Las fórmulas para lactantes no deben ser la única fuente de alimentación del bebé, sino formar parte de una alimentación mixta y balanceada de acuerdo con las recomendaciones del médico.

-Hierva el biberón y el agua con la que va a reconstituir el producto para evitarle enfermedades al niño.

-Lea cuidadosamente las instrucciones de preparación señaladas en la etiqueta del producto y modifíquelas únicamente cuando el pediatra lo indique.

-Cierre bien la lata después de abrirla y consérvela en un lugar fresco y seco, ya que las vitaminas se descomponen si entran en contacto con aire, luz o calor.

-Prepare sólo un biberón cada vez; si fuera necesario, una vez reconstituida la leche consérvela en el refrigerador.

-Adquiera la fórmula que prescriba el médico y siga puntualmente sus recomendaciones.

-Verifique la fecha de caducidad y el número de lote.

Aportación de las fórmulas para lactantes

Las vitaminas son sustancias esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, por ejemplo, la vitamina D es necesaria para la absorción y utilización óptima del calcio; las vitaminas E y C son poderosos antioxidantes que protegen a las células sanguíneas y a los tejidos del cuerpo. La vitamina A contribuye a mejorar la visión y al desarrollo del cuerpo, así como a mantener el sistema inmunológico.

La vitamina K es esencial para la coagulación de la sangre. Se encuentra principalmente en los tejidos y en el sistema óseo.

Vitaminas del complejo B:

La tiamina ayuda a metabolizar los carbohidratos; **la riboflavina** y **la niacina** intervienen en múltiples procesos, como la respiración y la absorción de grasas; **la vitamina B6** y **el ácido fólico** son fundamentales para metabolizar las proteínas.

La vitamina B12 participa en la elaboración de los ácidos nucleicos, que son compuestos que tienen la información genética de todas las células de nuestro cuerpo.

La deficiencia de cualquier vitamina causa múltiples desórdenes orgánicos, por ello es indispensable procurar que los niños mantengan una alimentación equilibrada, variada y saludable.

Por su parte, **los minerales** son nutrimentos requeridos por el organismo en pequeñas cantidades.

Por eso su ingesta debe ser vigilada por un médico para evitar un consumo excesivo que ponga en riesgo la salud.

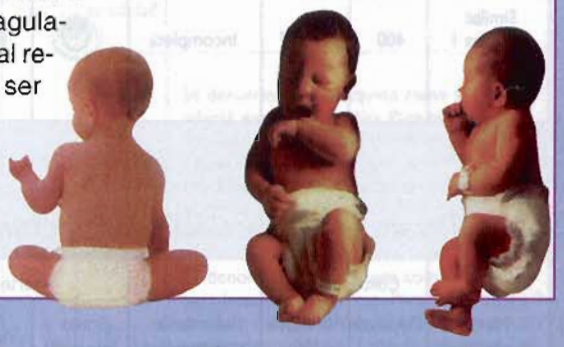
El calcio es fundamental para la formación del esqueleto y los dientes (el 99 por ciento del calcio en el cuerpo se almacena en los huesos). También ayuda a la contracción muscular y al proceso de coagulación de la sangre. Este mineral requiere de la vitamina D para ser absorbido por los huesos.

El fósforo se encuentra en la sangre, las células, las grasas y los huesos. Aporta energía y mejora el funcionamiento de las vitaminas del complejo B. **La vitamina D** ayuda a la absorción de este mineral en el cuerpo.

El hierro es uno de los componentes de la hemoglobina, y es el responsable de transportar oxígeno y almacenarlo en el organismo.

El manganeso y el cobre participan en la síntesis de las proteínas y la creación de energía. El cobre además ayuda a metabolizar el hierro.

El zinc interviene en la mayoría de los procesos del cuerpo y el cromo ayuda a metabolizar el azúcar, previene la formación de coágulos sanguíneos y contribuye a la prevención de enfermedades cardiacas.



-NOM 131 SSA1-1995. «Alimentos para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales».

Pruebas realizadas

Contenido neto. Se revisó que el contenido neto del producto correspondiera al que se indica en su etiquetado.

Etiquetado. Se verificó que los productos declararan en su etiqueta la denominación, contenido neto, domicilio y razón social del fabricante, país de origen, fecha de caducidad, identificación del lote e información nutrimental en los términos que lo exige la norma.

Asimismo se comprobó que incluyeran las siguientes leyendas: «Consumirse bajo prescripción médica», la que sugiere al consumidor privilegiar la lactancia materna, denominación de fórmula con hierro cuando la norma lo exige, y procedimiento de preparación. Además se observó que no ostentaran leyendas ni imágenes que acrediten a la fórmula como idéntica o superior a la leche materna, ni incluyan los términos «homogeneizado», «maternizado» o similares.

Aporte nutrimental. Tanto en las fórmulas para lactantes como en las fórmulas de continuación se verificó que los productos cumplieran con la normatividad vigente, así como con lo que declaran en la etiqueta en lo que a contenido de vitaminas, minerales, proteínas y grasas se refiere.

Calidad sanitaria. Se evaluó que los productos cumplieran con las especificaciones sanitarias que avalan que éstos han sido elaborados bajo estrictas prácticas de higiene, verificando la ausencia de microorganismos que causen daños a la salud.

Conclusiones

Todas las marcas analizadas cumplieron de manera excelente con lo exigido por la normatividad vigente en calidad sanitaria y contenido neto. En cuanto a aporte nutrimental, el 91 por ciento cumple con las proteínas, el 91 por ciento de las marcas cumplieron con la normatividad en cuanto al contenido de minerales y vitaminas A, B1, B2 y E. En vitamina D se encontró que el 27 por ciento excede el valor máximo permitido por norma.

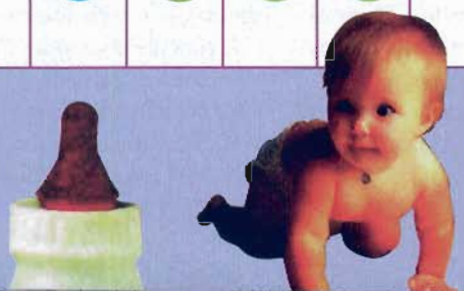
Los resultados de las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada marca se muestran en las siguientes tablas. Los precios promedio fueron investigados durante la primera quincena de diciembre de 1998. Si usted requiere mayor información sobre este estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación de PROFECO, al teléfono 549-00-95 o al 544-20-60, donde con gusto lo atenderemos.

Fórmulas de inicio para lactantes

Marca (Procedencia)	Contenido neto		Información al consumidor	Aporte nutrimental			Calidad sanitaria	Precio por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)		Grasas y proteínas	Vitaminas	Minerales				
Enfalac (México)	450	448,4	Completa	☺	☺	☺	☺	7.80	100	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro para lactantes de 0 a 3 meses o más.
Nan 1 (México)	450	447,5	Completa	☺	☺	☺	☺	4.65	100	Se denomina en la etiqueta como fórmula de inicio con hierro para lactantes de 0 a 7 meses o más.
Enfamil 1 (México)	450	450,9	Completa	☺	☺	☺	☺	8.60	100	Se declara en la etiqueta como fórmula con hierro para lactantes de 0 a 3 meses o más.
S26 (México)	454	455,7	Completa	☺	☺	☺	☺	4.10	96	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro para lactantes de 0 a 6 meses o más. Su calificación se ve demeritada por exceder el valor máximo de vitamina D especificado por la norma.
SMA (México)	454	456,4	Completa	☺	☺	☺	☺	8.30	96	Se denomina en la etiqueta como fórmula de inicio con hierro para lactantes de 0 a 5 meses o más. Su calificación se ve demeritada por exceder el valor máximo de vitamina D especificado por la norma.
Similac Advance 1 (E. U.)	400	408,7	Incompleta	☺	☺	☺	☺	10.25	95	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro para lactantes de 0 a 5 meses o más. Su calificación se ve demeritada por no declarar en la etiqueta la información nutrimental en los términos que lo exige la norma.

Fórmulas de continuación para lactantes

Marca (Procedencia)	Contenido neto		Información al consumidor	Aporte nutrimental			Calidad sanitaria	Precio por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)		Grasas y proteínas	Vitaminas	Minerales				
Promil (México)	454	453,9	Completa	☺	☺	☺	☺	6.60	100	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro para lactantes y niños mayores de seis meses.
Nan 2 (México)	450	450	Completa	☺	☺	☺	☺	4.45	100	Se denomina en la etiqueta como fórmula de continuación con hierro para lactantes de cinco meses en adelante.
Enfapro libre de sacarosa (México)	450	451,1	Completa	☺	☺	☺	☺	7.90	100	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro para niños mayores de seis meses.
Enfamil 2 (México)	450	453,6	Completa	☺	☺	☺	☺	9.80	100	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro para niños mayores de seis meses.
Similac Advance 2 (E. U.)	400	411,4	Incompleta	☺	☺	☺	☺	9.70	85	Se denomina en la etiqueta como fórmula infantil con hierro para niños mayores de seis meses. Su calificación se redujo porque el contenido de proteínas es menor al exigido por la norma, además de que su información nutrimental no está declarada en los términos en que lo establece la norma.



Fórmulas para niños de corta edad (de 1 a 4 años)

Marca (Procedencia)	Contenido neto		Información al consumidor	Aporte nutrimental			Calidad sanitaria	Precio por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)		Grasas y proteínas	Vitaminas	Minerales				
Progress (México)	360	359,1	Confusa	☺	☺	☺	☺	8.95	**86**	Se denomina en la etiqueta como leche de crecimiento para niños de 1 a 4 años. Su calificación se ve demeritada por el uso de la denominación "leche" cuando debe denominarse fórmula de continuación con hierro, también perdió puntos por no cumplir con la norma en el contenido de vitamina A y no presentar la información nutrimental en los términos en que lo exige la norma.

Fórmulas de inicio sin lactosa para lactantes

Marca (Procedencia)	Contenido neto		Información al consumidor	Aporte nutrimental			Calidad sanitaria	Precio por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)		Grasas y proteínas	Vitaminas	Minerales				
Nan sin lactosa (Holanda)	400	396.4	Incompleta	☺	☺	☺	☺	16.90	**95**	Se denomina en la etiqueta como fórmula infantil exenta de lactosa. Para bebés de 0 a 7 meses o más. Su calificación se ve demeritada por no denominarse "fórmula con hierro", como lo exige la norma cuando el producto contiene más de 1 mg/100 kcal. de este mineral.
O-Lac sin lactosa (México)	400	407.4	Incompleta	☺	☺	☺	☺	15.30	**95**	Se denomina en la etiqueta como fórmula para lactantes sin lactosa. Para bebés de 0 a 3 meses o más. Su calificación se ve demeritada por no denominarse "fórmula con hierro", como lo exige la norma cuando el producto contiene más de 1 mg/100 kcal. de este mineral.
Similac sin lactosa (España)	375	375,2	Incompleta	☺	☺	☺	☺	15.20	**95**	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro sin lactosa. Para lactantes de 0 a 12 meses o más. Su calificación se ve demeritada por no declarar en la etiqueta la información nutrimental en los términos en que lo exige la norma.
SMA sin lactosa (Irlanda)	400	405,5	Completa	☺	☺	☺	☺	15.30	**90**	Se denomina en la etiqueta como fórmula sin lactosa con hierro. Para lactantes de 0 a 6 meses o más. Su calificación se ve demeritada por no cumplir con el contenido de proteínas declarado en la etiqueta.

☺ Excelente

☺ Bueno

😐 Regular

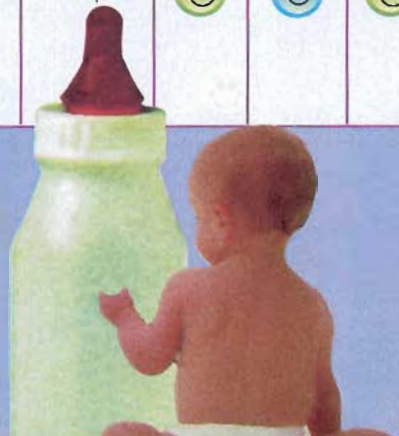
☹ Deficiente

Fórmulas para lactantes prematuros y/o niños con bajo peso al nacer

Marca (Procedencia)	Contenido neto		Información al consumidor	Aporte nutrimental			Calidad sanitaria	Precio por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)		Grasas y proteínas	Vitaminas	Minerales				
SMA Prematuros (E. U.)	454	462.4	Incompleta	☺	☺	☺	☺	10.15	**100**	Se denomina en la etiqueta como fórmula para recién nacidos de bajo peso, hasta 2.5 kilogramos.
Pre - Nan (México)	450	443,7	Completa	☺	☺	☺	☺	6.20	**96**	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro para lactantes. Especial para niños de bajo peso al nacer, ya sea prematuros o nacidos al término de la gestación con peso insuficiente. Para bebés de hasta 5 kilogramos de peso. Su calificación se ve demeritada por exceder el valor máximo de vitamina D especificado por la norma.
Nenatal (Holanda)	400	399,3	Completa	☺	😐	☺	☺	10.10	**85**	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro para lactantes de bajo peso, hasta 3 kilogramos. Su evaluación se ve demeritada por no cumplir con lo especificado en la norma para vitamina D, B1, B2 y potasio.

Fórmulas especiales para lactantes

Marca (Procedencia)	Contenido neto		Información al consumidor	Aporte nutrimental			Calidad sanitaria	Precio por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)		Grasas y proteínas	Vitaminas	Minerales				
Nan Acidificada biológicamente (México)	450	444.5	Completa	☺	☺	☺	☺	4.65	**96**	Se denomina en la etiqueta como fórmula con hierro acidificada biológicamente para lactantes de 0 a 7 meses. Su calificación se ve demeritada por exceder el valor máximo de vitamina D especificado por la norma.
NAN H.A. Hipoalergénica (E. U.)	400	399	Confusa	☺	☺	☺	☺	7.50	**90**	Se denomina fórmula infantil con hierro para bebés de 0 a 7 meses y mayores, su calificación se ve demeritada por presentar en el etiquetado la leyenda «hipoalergénica», la cual puede causar confusión al consumidor al no comprenderse que el sufijo «hipo» significa un riesgo reducido a reacción alérgica.
Alfare Semi-elemental (Holanda)	400	432,2	Incompleta	☺	☺	☺	☺	23.60	**86**	Se denomina en la etiqueta fórmula semielemental para lactantes con diarrea severa (aguda o crónica). Su calificación se ve demeritada por no declarar en la etiqueta la información nutrimental en los términos que lo exige la norma, por no denominarse como fórmula con hierro, como lo exige la norma, cuando contiene más de 1 mg/100 kcal de este mineral, y por exceder el valor máximo de vitamina D especificado por la norma.



☺ Excelente

☺ Bueno

😐 Regular

☹ Deficiente

Calidad de harinas y harinas preparadas para hot cakes

Con el objetivo de darle a conocer la calidad de las harinas, así como la de las harinas preparadas para hot cakes, PROFECO realizó un estudio de las principales marcas que se comercializan en el mercado nacional. El estudio abarcó 28 marcas de harina: cuatro de harina de maíz nixtamalizada, diez de harina de trigo y 14 de harina preparada para hot cakes.

Pruebas aplicadas

Los productos analizados fueron adquiridos en tiendas comerciales de 11 estados de la república: Distrito Federal, Sinaloa, Sonora, Querétaro, San Luis Potosí, Coahuila, Tamaulipas, Durango, Nuevo León, Veracruz y Jalisco.

La evaluación de calidad incluyó las siguientes pruebas:

- **Características propias**: se verificó que los productos cumplieran con el contenido de proteínas, grasa y fibra señalado por la norma para cada cereal (trigo y maíz) o tipo de harina.

- **Calidad sanitaria**: se comprobó que la cantidad total de microorganismos fuera baja, pues ello indica que el producto ha sido manufacturado y comercializado correctamente, asimismo se evaluó la posible presencia de hongos o microorganismos de origen fecal, de acuerdo con lo que establece el proyecto de norma NOM-147-SSA1-1996 «Cereales y sus productos, harinas de cereales, alimentos a base de cereales, de semillas comestibles, harinas y/o sus mezclas y productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales».

También se determinó que la humedad del producto no fuera mayor al 15 por ciento, y que las muestras no presentaran materias extrañas (insectos, pelo, etcétera) y estuvieran libres de contaminantes (aflatoxinas, plomo y cadmio) dañinos para la salud.

- **Contenido neto**: se verificó que los productos cumplieran con lo declarado en su etiqueta, aplicando la tolerancia que permite la NOM-002-SCFI «Productos preenvasados, contenido neto, tolerancias y métodos de verificación».

Hot cakes tradicionales preparados

Marca	Peso (g)	Diámetro (cm)	Espesor (cm)
Pronto	de 38 a 42	de 9.0 a 9.2	de 3.6 a 3.9
Karo	de 44.0 a 52	de 11.8 a 11.9	de 3.1 a 3.8
Selección Gigante	de 48.5 a 55	de 11.0 a 11.1	de 3.2 a 3.5
Comercial Mexicana	de 43 a 52	de 11.5 a 11.6	de 2.1 a 2.6
Gamesa	de 45 a 57	de 8.6 a 10.7	de 4.3 a 4.6
Tres Estrellas	de 46.8 a 54.5	de 9.7 a 10.4	de 3.9 a 4.3
Aunt Jemima	de 43.3 a 47.7	de 9.8 a 10.3	de 3.0 a 3.8
Great Value	de 43.7 a 51.0	de 10.8 a 11.0	de 3.6 a 4.3
Betty Crocker	de 48.0 a 48.5	de 9.5 a 10	de 4.9 a 5.2

Hot cakes ligeros preparados

Marca	Peso (g)	Diámetro (cm)	Espesor (cm)
Aunt Jemima (Suaves ligeros)	de 38 a 42	de 9.0 a 9.2	de 3.6 a 3.9
Tres Estrellas (Superligeros)	de 44.0 a 52	de 11.8 a 11.9	de 3.1 a 3.8
Gamesa (Ligeros reducidos en grasa)	de 48.5 a 55	de 11.0 a 11.1	de 3.2 a 3.5
Pronto (Extraligeros)	de 43.8 a 52	de 10.6 a 12.8	de 1.6 a 3.2

- **Información comercial**: la NOM-051-SCFI-1994 «Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados» señala que el producto debe presentar los siguientes datos: denominación, marca, país de origen, nombre y domicilio del fabricante, y contenido neto. En esta prueba se corroboró que dichas declaraciones fueran veraces y no indujeran a error al consumidor con respecto a la naturaleza y características del producto.

- **Pruebas de funcionalidad**: este análisis se aplicó en harinas preparadas para hot cakes. Se siguieron las instrucciones al pie de la letra para comprobar que son productos ligeros o tradicionales, evaluando peso, diámetro y espesor de cada hot cake.

Las tablas muestran el rango de valores obtenidos en las dimensiones elaborando cuando menos 36 hot cakes por marca.

Recomendaciones de compra

- Verifique que el empaque del producto se encuentre en perfectas condiciones y no presente señales de que ha sido abierto o el contenido se haya derramado, porque podría estar contaminado.

- Observe la fecha de fabricación para conocer el tiempo que lleva el producto en el anaquel.

- Cuando vaya a adquirir harinas preparadas para hot cakes elíjalas sólo por su sabor y precio, ya que las que señalan que son productos ligeros, superligeros, extraligeros o reducidos en grasa no presentan diferencias en composición respecto a los tradicionales.

Platillo Sabio

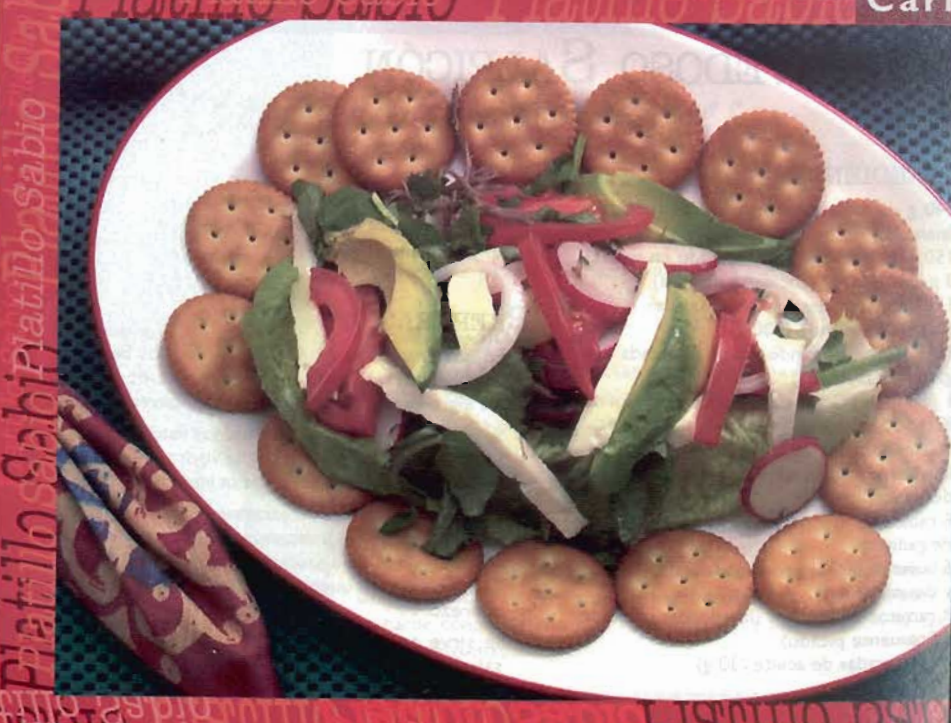
Platillo Sabio

Verduras y Leguminosas

Platillo Sabio

Platillo Sabio

Car



Brochetas con Pescado

(6 porciones)

Ingredientes

- 180 g de filete grueso de pescado: cazón, raya, bagre o bandera (cortado en cubos)
- 180 g de arroz cocido al vapor
- 4 calabacitas medianas (320 g) (cortadas en rebanadas gruesas)
- 2 pimientos morrones (200 g) (cortados en cuadros pequeños)
- 1 cebolla (130 g) (cortada en cuadros pequeños)
- 130 g de champiñones (enteros)
- 3 limones (el jugo)
- 1/4 de taza de aceite (40 ml)
- 2 dientes de ajo (machacados)
- Sal y pimienta al gusto
- 12 palitos para brochetas

Preparación:

1. El jugo de limón, los ajos, la sal y la pimienta se mezclan en un recipiente.
2. Se agregan los trocitos de pescado y se dejan reposar durante una hora.
3. En cada uno de los palillos se insertan los vegetales, alternándolos con los trozos de pescado, hasta terminar todos los ingredientes.
4. Las brochetas se untan con aceite (con una brochita especial para la cocina), se salpimientan y se asan por ambos lados, hasta que el pescado esté bien cocido.
5. Se sirven sobre el arroz caliente.

Pollo Mulato

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 piezas chicas de pollo (420 g)
- 18 papas cambray (420 g) (sin cáscara)
- 3 jitomates (400 g)
- 8 tomates verdes (250 g)
- 100 g de cebolla
- 3 chiles mulatos (desvenados, lavados y remojados)
- 1/4 de taza de aceite (60 ml)
- 3 dientes de ajo
- Comino en polvo, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En el aceite bien caliente se fríe el pollo (con todo y piel para que conserve mejor su sabor y su jugo). Una vez frito se le retira la piel (pues contiene mucha grasa); en el mismo aceite se sofríen las papas.
2. Los jitomates y los tomates se licuan muy bien con la cebolla, los ajos y el chile remojado.
3. La salsa (sin colar) y las papas se le agregan al pollo. Si es necesario puede añadir un poco de agua, se condimenta y se deja hervir a fuego bajo hasta que el pollo se cueza.

Novedoso Salpicón

(6 porciones)

Ingredientes

- 240 g de falda o empuje de res (cocida y finamente deshebrada)
- 150 g de queso panela (cortado en tiritas)
- 3 papas (420 g) (cocidas y picadas)
- 120 g de tostadas o galletas saladas
- 1 aguacate grande (300 g)
- 1/4 de cebolla grande (65 g) (fileteada delgada y desflemada)
- 1 jitomate grande (220 g) (lavado y cortado en rajas)
- 1/2 manojo de berros (120 g) (hojas y tallos tiernos en ramitos pequeños, lavados y desinfectados)
- 6 rabanitos medianos (60 g) (en rebanadas delgaditas)
- 6 hojas de lechuga romana (enteras, lavadas y desinfectadas)
- 3 ramitos de cilantro (lavado, desinfectado y finamente picado)
- 3 cucharadas de aceite (30 g)
- 1 diente de ajo (finamente picado)
- 4 cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En una ensaladera grande se colocan los berros, las papas, los rabanitos, el cilantro y la carne; todos los ingredientes se incorporan muy suavemente.
2. Se prepara un aderezo mezclando el vinagre con el aceite, ajo, sal y pimienta. Se agita vigorosamente en un frasquito con tapa para que se integre muy bien.
3. Las hojas de lechuga se escurren y sobre ellas se sirve el salpicón; al momento de servir se decora con las rajitas de aguacate, el jitomate, la cebolla, las tiritas de queso y encima se les vierte el aderezo.
4. Se sirve acompañado con tostadas o galleta saladas.

Papas Gratinadas con Espinacas

(6 porciones)

Ingredientes

- 180 g de queso oaxaca
- 5 huevos (cocidos y rebanados)
- 1/2 taza de leche (125 ml)
- 6 papas (840 g) (cocidas y rebanadas)
- 1 manojo de espinacas (300 g) (lavadas, enteras, cocidas y escurridas)
- 1 cebolla (130 g) (en rebanadas)
- 1 cucharada de margarina (10 ml)
- 1/2 taza de crema (120 ml)
- Sal y pimienta al gusto

- Molde para hornear de vidrio o de aluminio

Preparación:

1. La cebolla se acitrona y se mezcla con las espinacas cocidas.
2. La leche y la crema se baten perfectamente y se sazonan con sal y pimienta.
3. En el molde previamente engrasado se colocan los ingredientes en capas de la siguiente forma: las papas, las espinacas, el huevo, el queso y la crema; se termina con una capa de papas, crema y queso.
4. Se hornea a temperatura media (170° C) durante diez minutos.

Verduras en escabeche

Rendimiento: 500 g

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

* 100 g de chiles
* 100 g de zanahorias
* 100 g de calabacitas
* 100 g de coliflor
* 100 g de champiñones
* 1 cebolla en rodajas
* 2 dientes de ajo
* 1/4 de taza de aceite
* 1 taza de agua hervida
* 1/2 cucharada de sal
* ¡ taza de vinagre
* Pimienta negra entera, laurel, tomillo y mejorana al gusto
* 1/4 de cucharada cafetera de ácido cítrico (se consigue en tiendas de materias primas)

Procedimiento:

1. Se lavan perfectamente las verduras, se les quita la cáscara a las que así lo requieran y se pican al gusto. Después se vierten en agua hirviendo durante tres minutos (se recomienda utilizar sólo el agua suficiente para cubrirlas y un recipiente con tapa). Transcurrido este tiempo se escurren y se vacían inmediatamente en un recipiente con agua fría.
2. En una sartén se acitronan los ajos y la cebolla en aceite, posteriormente se escurre el exceso de éste y se añaden las verduras.
3. El escabeche se prepara revolviendo perfectamente el agua, la sal y el ácido cítrico. Después se agregan las especias y esta mezcla se pone a hervir por dos minutos; posteriormente se añade el vinagre y se deja hervir un minuto más.
4. Para envasar las verduras, colóquelas dentro de los frascos de manera que queden bien compactadas. Luego se les

Harina integral para hot cakes

Rendimiento: 600 g de harina = 15 hot cakes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

* 1 1/2 tazas de harina de trigo integral
* 1/2 taza de salvado de trigo tostado
* 1/2 taza de azúcar
* 2 1/2 cucharadas soperas de fécula de maíz sabor vainilla
* 2 cucharadas soperas de polvo para hornear

Procedimiento:

1. En una bolsa de plástico se vacían el polvo para hornear, la fécula de maíz, el azúcar y 1/2 taza de harina, y se agita vigorosamente hasta que se integren perfectamente todos los ingredientes.
2. Enseguida se añade la harina restante y se agita con fuerza.

Salchichas tipo frankfurt

Ingredientes

* 1/2 bolsa de hielo (aproximadamente unos 30 cubitos)
* 150 g de carne de cerdo molida
* 350 g de carne de res molida
* 130 g de lardo (papada, se consigue en tocinerías)
* 6 cubitos de hielo
* 6 cucharadas soperas de harina de trigo
* 2 cubitos de consomé de pollo
* 2 cucharadas soperas de sal
* 1 cucharada sopera de humo líquido (se consigue en abastecedoras de empacadoras)
* 2 pastillas de ácido ascórbico (se consigue en farmacias grandes)
* 1/2 cucharada sopera de fosfato de potasio (hamine; se consigue en abastecedoras para empacadoras)
* 1/2 cucharada cafetera de nuez moscada

Rendimiento aproximado: 1 kg

Tiempo de preparación: 5 horas

Procedimiento:

1. Se mete el lardo en el congelador.
2. Los ingredientes se vacían al procesador de alimentos en el siguiente orden: la carne molida junto con las sales de curado (nitrito, fosfato y sal), el ácido ascórbico y dos cubitos de hielo, previamente picado para facilitar su incorporación.
3. El lardo congelado se corta en trozos pequeños con el cuchillo y se agrega al procesador, el cual se pone a funcionar durante cuatro o cinco minutos.
4. Posteriormente se agregan otros dos cubitos de hielo picados.
5. A la mezcla anterior se le añade la harina de trigo y el humo líquido; se procesa hasta que se forme una pasta de consistencia semejante a un gel.
6. Finalmente se agregan las especias y otros dos cubitos de hielo picados. Se deja encendido el procesador hasta que se incorpore todo perfectamente.
7. La tripa sintética se remoja. Con una cuchara se va introduciendo la pasta en la duya, procurando que no queden burbujas.
8. Una vez que ha terminado de embutir la tripa, se amarra con el hilo cáñamo cada 18 cm.
9. En la olla se ponen a calentar seis tazas de agua. Cuando empiecen a formarse las burbujas en el fondo se baja la flama a la mitad, se vacían las salchichas y se dejan durante 35 minutos.

Congelación de carnes

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

* 1 kg de carne de res o la que sea de su agrado

Utensilios

* Colador de plástico
* 2 charolas rectangulares de poliuretano
* Película plástica autoadherible
* Etiqueta adhesiva

Procedimiento:

1. La carne se lava perfectamente con agua hervida o del filtro, y se escurre muy bien.
2. Los trozos de carne se colocan -separados entre sí- en las charolas; se cubren con la película plástica, procurando que no quede aire en el interior.

Envasado y conservación

A las charolas se les pone una etiqueta que indique la fecha de congelación y el nombre del producto, y se introducen en el congelador. La carne congelada con esta tecnología tiene una duración de tres meses aproximadamente.

* 1/2 cucharada cafetera de pimienta blanca molida
* 1/3 de cucharada cafetera de nitrito de sodio (se consigue en farmacias grandes)
* 1/4 de cucharada cafetera de cebolla en polvo
* 1/4 de cucharada cafetera de ajo en polvo

Utensilios

* Cuchillo con filo
* Picahielo
* Procesador de alimentos
* Congelador
* Fundas para salchichas (se consiguen en abastecedoras de empacadoras)
* Hilo cáñamo
* Olla con capacidad de 5-6 litros
* Duya para decorar pasteles (puede usar una bolsa de plástico grueso)
* 2 cucharas soperas
* Cuchara cafetera
* Cubeta
* Tijeras

10. Una vez pasado este tiempo se sacan e inmediatamente se cubren con los hielos.
11. Se dejan enfriar, se les quita la funda, cortando un extremo con las tijeras y desprendiendo el resto.

Envasado y conservación

Las salchichas se guardan en una bolsa o recipiente de plástico con tapa para evitar que se sequen y se conservan en refrigeración.
Las salchichas elaboradas mediante esta tecnología tienen una duración de dos semanas. Por ningún motivo deben consumirse si la superficie se pone babosa o cambian de color

Importante

Las proteínas que contiene la carne permiten que la grasa se incorpore sin que se separe en dos fases (se forma una emulsión). Asimismo, la capacidad emulsificante de una carne depende de muchos factores, como su grado de acidez.
La temperatura baja favorece la incorporación de la grasa, por eso es necesario enfriarla con hielo, porque si la carne se calienta la grasa se libera y la emulsión se rompe.
No debe agregarse más nitrito de sodio del indicado, ya que es una sal muy tóxica: un gramo es una dosis mortal para el hombre.
El nitrato de potasio se transforma en nitrito por acción de los microorganismos y éste interactúa con los pigmentos de la carne, y mediante la acción del calor se forma el compuesto rosado característico. El nitrato no tiene una toxicidad tan elevada como el nitrito, por ello es que se recomienda el uso de la sal de cura.

Recomendaciones

La salchicha embutida no debe tener aire antes de cocerse, ya que de ser así queda de un color verdoso. Si nota que tiene bolsitas de aire, justo debajo de la funda, pinche con una aguja.

Variedad de carne	Envasado	Duración (meses)
Pollo	Se pueden utilizar charolas de poliuretano y una cubierta de polietileno (se vende como película estirable autoadherible)	6
Res		6
Cerdo		6
Pescado crudo		6-7

Recomendaciones

* Para descongelar los trozos de carne -que también puede ser molida- se colocan en la parte baja del refrigerador durante cuatro horas, o bien, se pueden sumergir las piezas cuando el guiso suelte el primer hervor y dejarlas hasta que se cuezan.
* El pescado y los bisteces se dejan a temperatura ambiente hasta su total descongelación.
* No es recomendable congelar vísceras crudas, ya que pierden su textura; es preferible cocerlas previamente siguiendo los pasos del 2 al 5.
* La carne cortada en trozos se congela más rápido.

vierte encima el escabeche en caliente, dejando un centímetro de espacio entre la tapa del frasco y la superficie del líquido, se coloca la tapa y se cierra a presión.
5. Se sumergen los frascos en agua hirviendo (el agua debe llegarles hasta el cuello) durante 20 minutos. Finalmente se dejan enfriar a temperatura ambiente.

Utensilios

* Olla con capacidad de 2 litros
* Olla con capacidad de 5 litros
* Colador
* Sartén
* Cuchillo de acero inoxidable
* Frascos esterilizados
* Etiqueta adhesiva

Envasado y conservación

Una vez transcurrido el tiempo de esterilización se sacan y se dejan enfriar a temperatura ambiente: se les coloca la etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Los frascos se conservan en un lugar fresco y seco, pero una vez abiertos necesitan refrigerarse.
Las verduras en escabeche elaboradas mediante esta tecnología tienen una duración aproximada de cuatro meses.

Recomendaciones

Es conveniente elegir verduras de temporada, pues son de mejor calidad y su precio es más bajo.
Recuerde que las verduras frescas tienen una textura firme y un color brillante; si observa que el tejido está grueso y duro no las adquiera, puesto que su cocción será más lenta y son difíciles de digerir.

Utensilios

* Taza (de preferencia medidora)
* Cuchara sopera de acero inoxidable
* Bolsa de plástico nueva (de preferencia de polietileno de alta densidad) con capacidad de 1 kg
* Etiqueta adhesiva

Envasado y conservación

Para la conservación del producto se anuda la bolsa de plástico.
Posteriormente se le coloca una etiqueta que indique el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.
Esta harina se debe guardar en un lugar fresco, seco y oscuro.
La harina para hot cakes elaborada mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de tres meses.

Recomendaciones

* Para preparar hot cakes mezcle una taza de leche, un huevo, margarina al gusto, 1/5 de cucharadita de sal y una taza de harina preparada. Se mezclan todos los ingredientes con la batidora o en la licuadora hasta formar una pasta. En una sartén caliente se pone a derretir un poco de mantequilla, luego se vierte una porción de pasta; cuando se formen grumos y las orillas estén cocidas voltee una sola vez. Se cocina a fuego medio.
* Si desea dar un sabor diferente a sus hot cakes, en lugar de emplear fécula de maíz sabor vainilla use sabor nuez o el de su agrado.
* Si no desea preparar hot cakes integrales, puede sustituir el salvado y la harina de trigo integral por dos tazas de harina de trigo.